

EDUCAÇÃO FÍSICA

Educar fisicamente a mocidade é prepará-la para a prática da obediência e da disciplina. É aproveitar o estímulo, encaminhando para o bem o esforço da competição.

Não é o culto exclusivo e egoístico da força, cega e bruta, a serviço dos arbítrios e dos instintos. É a regra da compaixão pelos que não se restringem ao hábito da preponderância. Força em favor do fraco. Força humana inspirada na virtude da fraternidade.

É a realização da forma e a alegria do espírito. As linhas do corpo humano desenvolvem-se na harmonia e no ritmo. A projeção modelar e complexa da escultura viva também participa das variações estéticas da natureza.

Os campos de desportos, os ginásios, ensinam que só compreendem o significado da Educação Física os que observam os preceitos da educação moral que dão ao forte a missão de acompanhar e modificar a evolução dolorosa do combalido.

Todos, no terreno da boa compostura física sentirão a responsabilidade do vigor próprio diante da fraqueza alheia. Alcançando a extensão de sua capacidade, o homem usa dessa força como amparo e nunca como opressão.

Nem orgulho do músculo, nem audácia da violência. A Educação Física que visa apenas preparar gente rija é unilateral e ameaçadora. A energia dos cataclismos é destruidora.

Forte não é o que subjuga, mas o que exemplifica, usando da sua força para restaurar os grandes princípios e os grandes ideais.

FERNANDO MAGALHÃES

VALE-TUDO

General Ref. HORÁCIO DOS SANTOS

Quando instrutor de Ataque e Defesa na E. E. F. E., lembrei-me de criar uma luta de caráter nacional que exprimisse de fato as tendências naturais da nossa gente, a exemplos de muitos povos que têm metódicamente organizado as suas escolas de pugilismo.

A idéia foi lançada nesta revista no ano de 1933, evidentemente, sem alcançar êxito, porquanto, naquela época, estávamos subordinados aos regulamentos franceses, teóricamente perfeito para serem aplicados em organizações militares de serviço a longo prazo, mas não no nosso Exército, onde a passagem do cidadão pela caserna é muito curta. O resultado estava previsto: dificuldade de sua aplicação integral, visto que se afastava também das nossas tendências naturais.

Na verdade, todos os povos, desde os mais atrasados aos mais adiantados, tem seus hábitos e maneiras de agir, influenciados pela raça, meio social, clima, alimentação, educação e outros fatores.

Para melhor esclarecer, tomemos como ponto de partida o japonês, raça minúscula, porém, muito bem apurada. Quando se empenha em luta corporal, êle aplica o seguinte método: primeiro, segura o adversário pela roupa para desequilibrá-lo, e a seguir, golpeia os seus pontos mais vulneráveis, reduzindo assim o seu esforço físico em benefício próprio. E, não há ninguém que duvide dos altos resultados alcançados com o ensino do Judo. Como foi então que o nipônico conseguiu atingir perfeitamente o seu objetivo? Não há dúvida, observando e desenvolvendo, durante muitos séculos, as suas tendências naturais.

Vejam agora o angloamericano. A sua concepção de luta é completamente diferente. Dificilmente agarra o adversário pela roupa. Ela é sempre empenhada a sôcos: Dar um pontapé ou um calço é considerado deslealdade. Havia mesmo entre êles um código de honra que regulava as suas ações, o qual era cumprido à risca, mesmo em luta de verdade. De acôrdo com êsse código não se permitia dar em **homem deitado**. Quando o adversário ia ao chão o outro esperava que êle se levantasse para, com orgulho e arrogância, dizer-lhe "**levanta para cair de novo**". Não se agredia também pelas costas. Só os covardes assim procediam e, por isso, eram castigados quase sempre pelos próprios assistentes.

Antigamente, de modo geral, o americano ou o inglês antes de começar a luta tirava o paletó, arregaçava as mangas da camisa, guardava os óculos, se houvesse, e só depois dessa preliminar se empenhava a fundo no corpo a corpo.

Dizem que até hoje estas convenções permanecem em vigor, e mais que, em certas cidades, pode-se brigar na rua com a presença de transeuntes curiosos e consentimento da própria polícia, que só intervêm quando os contendores tentam sacar qualquer arma, improvisada ou não.

O que é o boxe de hoje, senão a luta do angloamericano, de acôrdo com as suas tendências naturais?

Poder-se-ia dizer o mesmo com respeito ao greco-romano, francês, inglês, alemão, etc.

Agora, naturalmente, é a nossa vez de perguntar: qual deve ser, afinal, a luta que devemos adotar?

Sei que a maioria vai apontar a capoeiragem. Discordo inteiramente dêsse modo de pensar, porque, além de difícil e imprópria, foge completamente às nossas tendências naturais. Isto posso afirmar com segurança. Resido a longos anos na Praia da Urca, onde milhares de populares dos mais longínquos bairros vem, principalmente aos domingos e feriados, tomar sol e praticar desportos em sua linda cuseada. Como o policiamento é deficiente, constantemente assisto brigas realizadas durante as "peladas" do futebol de praia. Para usar de sinceridade, não vi até hoje ninguém aplicar um **rabo de arraia**, um **corta capim** ou uma **cocada**, como dizem os seus praticantes.

Como, então, luta o brasileiro? Aplicando o "jiu-jitsu", o boxe, a luta livre, a luta romana? Nada disso. Êle ataca ou se defende empregando o VALE-TUDO.

Estou certo também que na hora "H" êle não pensará como o japonês, o inglês, o italiano ou o francês. Êle pensará e agirá como brasileiro, isto é, misturando todos os golpes, de acôrdo com as suas tendências naturais.

Continuando a observar, tenho verificado que essas brigas são quase sempre iniciadas com uma tomada de guarda em marcha, seguida de uma aproximação até a distância de alcance dos pés, os quais são lançados indistintamente para a bôca do estômago ou sôbre as partes genitais do antagonista. Este pontapé é quase sempre combinado com a bofetada ou sôco. Entretanto, se êle escuia ou escapa, a ação é repetida. Porém, se contra-ataca, surge o corno, que é constituído de gravatas combinadas com o empurrão do sôco e calcos para derrubar o adversário. Nesse momento êles se encaifinham violentamente e vão ao chão, onde rolam um sôbre o outro, cada qual procurando uma oportunidade para montar sôbre o adversário, prender os seus braços e atingir sem piedade, por meio de sôcos e bofetões, o rosto do seu oponente.

Esta hipótese é naturalmente feita quando o atacante é mais forte. Mas, se o atacado sabe se defender, procura anular o seu poder ofensivo por meio de contra-golpes eficazes.

Esta modalidade de luta é considerada antiesportiva e de difícil regulamentação, pois que tira partido quase sempre dos golpes proibidos das outras lutas. Isto, entretanto, não impede de torná-la nacional como é o boxe para os americanos e o "jiu-jitsu" para os nipônicos. Sôbre o ponto de vista militar, pelo fato mesmo de não ser desportiva, é que devemos empregá-la no combate corpo a corpo, porque o que se procura na guerra, na realidade, é liquidar o inimigo de qualquer maneira. E, em consequência, deve... VALER TUDO.

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

VERIFICAÇÃO DO TREINAMENTO

Coordenação do Ten.-Cel. JAIR JORDÃO RAMOS

GENERALIDADES

1. Importância dos Testes de Verificação

Um sistema de testes destinados a verificar o valor físico dos homens, constitui sob o ponto de vista funcional e mecânico, um complemento indispensável na realização do treinamento físico. Esses testes ou provas apresentam inúmeras vantagens:

a) São para o instrutor um meio de apurar, no começo da instrução, o valor dos homens, depois seus progressos no decorrer do treinamento, dando assim uma indicação preciosa sobre a eficiência dos trabalhos físicos.

b) Servem para indicar ao instrutor as deficiências ou necessidades particulares de certos homens, impondo, conforme o caso, um controle fisiológico cuidadoso, um treinamento especial ou um trabalho corretivo.

c) Constituem um meio excelente e objetivo de seleção atlético-desportiva e de qualificação militar.

d) Ressaltam aos homens seus progressos na prática dos exercícios, motivando-os assim para, cada vez mais, procurar melhorar as suas condições físicas.

e) Permitem aos Comandantes de Unidades ou Subunidades aquilatar do estado físico de suas tropas, em face dos resultados obtidos sob forma numérica, conduzindo-os, se for o caso, à intensificação de seus planos de treinamento.

2. Escolha dos Testes.

Os testes ou provas de verificação foram estabelecidos tendo em vista as seguintes circunstâncias:

a) Possibilitar a avaliação das qualidades desenvolvidas através do treinamento físico, por conseguinte, a saúde, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a resistência orgânica, a destreza, a velocidade e a coordenação motora. De um modo geral, embora indiretamente, algumas qualidades morais, tais como a energia, a força de vontade, o espírito de luta, o amor próprio e a ferozidade, devem também ser apreciadas nos esforços desenvolvidos.

b) Serem realizados com um material bastante reduzido simples e econômico.

c) Sendo aplicável à massa de soldados, permitir a sua realização com o máximo de economia e de tempo.

d) Permitir fazer numericamente a classificação dos homens pelo seu valor físico, facilitando assim o julgamento dos instrutores e praticantes.

3. Natureza dos Testes

A verificação do treinamento será realizada por meio de três tipos de testes:

- Pesagem mensal.
- Testes de aptidão física.
- Testes de valor mecânico.

4. Organização dos Testes

A uniformidade de execução é o fator mais importante na organização dos testes. Sem ela não se pode ter confiança nos resultados e na sua interpretação. Quando os homens sentem que há contradições na apreciação, se desinteressam pelos resultados, não empregando o máximo de seus esforços. Por conseguinte, é preciso ter constantemente em vista as seguintes regras:

a) **Planejamento da execução** — Todos os homens devem realizar os testes de acordo com o planejamento previsto e na ordem estabelecida.

b) **Julgamento e precisão** — Os juizes devem ter a experiência necessária para julgar com justiça e precisão. Os participantes não devem ser utilizados como verificadores.

c) **Preparação material** — Além de cuidadosa, deve ser idêntica para todos os testes.

d) **Uniforme** — O uniforme deve ser o mesmo para todos os participantes. Para os testes de aptidão física e valor mecânico, serão usados o calção de educação física e sapatos de tênis.

5. Ficha de Treinamento Físico

a) Os resultados dos diferentes testes são registrados na ficha de treinamento físico, cujo modelo consta do presente capítulo. Nela, os resultados obtidos são transformados em pontos ou gráficos, em função de tabelas estatisticamente estabelecidas para uma tropa em condições físicas satisfatórias. Na vigência do ano de instrução, por Subunidade, é de toda conveniência que as fichas sejam acondicionadas em pastas. Elas serão encerradas e arquivadas ao término do licenciamento dos homens e levadas pelos mesmos quando transferidos para outras Unidades ou Subunidades.

b) As classificações nos testes de aptidão física ou de valor mecânico serão dadas pelo número de pontos obtidos nos mesmos dividido pelo número de provas realizadas em cada tipo de testes. O valor prático será dado pela média da soma obtida nos dois testes, sendo a classificação determinada pelas tabelas utilizadas.

6. Tabelas de Pontos (*)

As tabelas para a classificação foram organizadas de tal maneira que a contagem de 50 pontos representa a média a ser obtida por homens bem treídos. Para motivar os homens na obtenção de resultados satisfatórios, essas tabelas e os resultados alcançados devem ser afixados nas Subunidades, de modo a permitir-lhes acompanhar os seus progressos.

7. Classificação da Tropa

Além da classificação individual, as Unidades, Subunidades ou frações menores de tropa podem ser classificadas pelos resultados obtidos.

Em um Regimento, por exemplo, após a soma dos valores práticos obtidos pelos homens de cada Subunidade, determina-se a classificação dos mesmos. Para tal realização, é preciso que tenha havido uma distribuição equitativa dos homens pelo seu grau de robustez por ocasião da incorporação. Além disso, torna-se necessário também estabelecer previamente, após os testes, o número de homens a serem confrontados em cada Subunidade o que, aliás, deve ser o maior possível.

8. Exame de Recrutas

A apreciação do estado físico dos homens por ocasião do exame de recrutas constará de exame do fichário e escrituração do treinamento físico e mais uma prova de critério utilitário, recomendando-se, a título de exemplo, uma corrida de 1.500 a 3.000 metros em uniforme de combate para a totalidade dos efetivos instruídos. Para efeito de apreciação dos resultados obtidos os homens classificados insuficientes devem ser considerados **retardatários** como nos demais ramos de instrução, a fim de ser intensificado o seu treinamento.

PESAGEM MENSAL

Coleta de Dados

a) A pesagem mensal constitui uma excelente verificação da alimentação e do trabalho físico, sendo, por conseguinte, um

(*) — Tabela Provisória — E.E.F.E.

meio precioso de informação sobre o estado geral dos homens. A técnica consiste na coleta de dados para o traçado do gráfico da curva do peso. Como o biótipo e a altura estão a ele intimamente ligados, por ocasião da primeira pesagem para o primeiro e periodicamente para o segundo, são também determinados tais elementos.

b) Na primeira semana de instrução devem ser tomados o peso, a altura e determinado o biótipo por inspeção. O trabalho obedece a seguinte seqüência:

(1) Tomada de Peso (Fig 1):

Instrumental: balança aferida com precisão até 100 gramas.

Técnica: tarar a balança; indivíduo nu, de pé no centro da plataforma, de costa para a escala, imóvel.

Registro: no canto esquerdo do gráfico, a lápis, com precisão de 100 gramas.

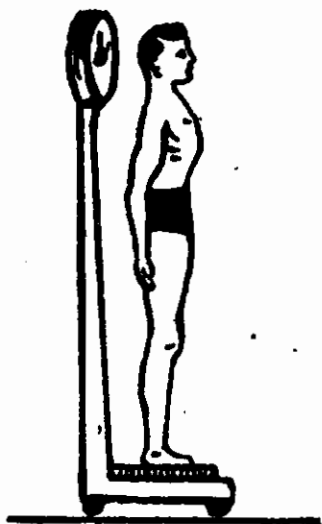


FIG. 1

(2) Tomada da Altura (Fig. 2)

Instrumental: toesa para altura, aferida; de preferência metálica, fixa à parede.

Técnica: de pé, descalço, calcanhares unidos encostados à toesa assim como as nádegas, o dorso e o occipital; cabeça na horizontal.

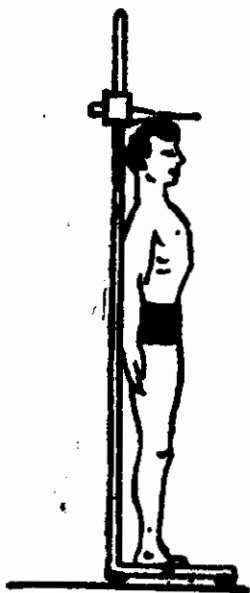


FIG. 2

Registro: a altura é registrada em centímetros com aproximação de 1 em 1. As frações até 5mm são arredondadas para baixo; além de 5mm inclusive, para cima. Exemplo: 1,675 m será 1,68m.

(3) **Determinação do biótipo por inspeção** — O Cmt. da Subunidade ou auxiliar por ele designado, determinará o biótipo por inspeção, isto é, à simples vista (Fig. 3). Os homens serão então classificados em três tipos:

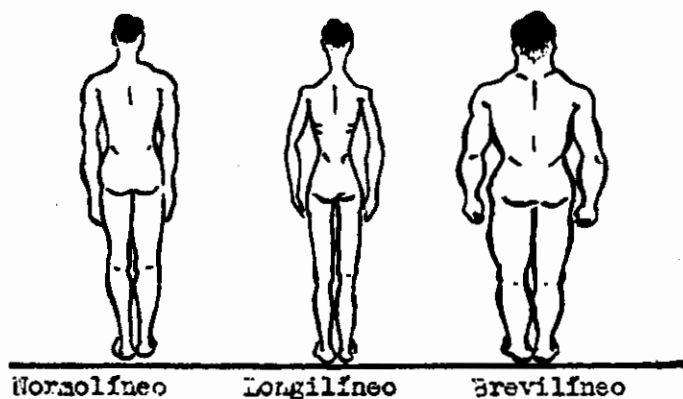


FIG. 3

- Brevilíneos — correspondentes ao tipo entroncado;
- Longilíneos — correspondentes ao tipo esguio;
- Normolíneos — correspondentes ao tipo intermediário.

(a) Sobre esta determinação que somente a experiência pode dar o "olho biométrico", três são as atitudes nas quais podemos observar os homens: em pé, sentado e na posição "de quatro", isto é, com os pés e as mãos apoiados no solo.

As duas silhuetas são inconfundíveis: uma fina, longa; outra grossa, curta (Fig. 4).

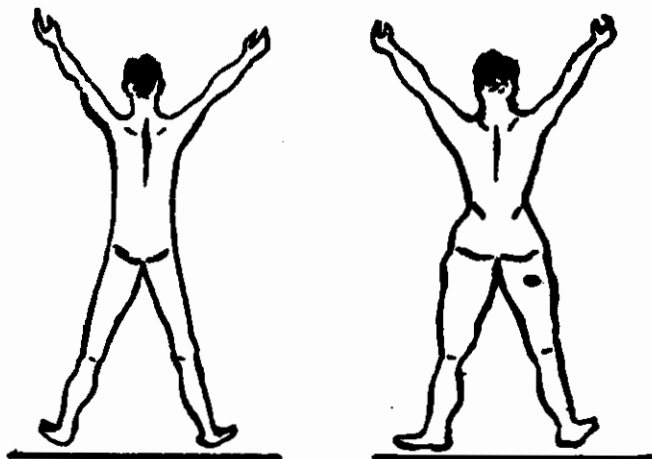


FIG. 4

(b) **Sentados** — o brevilíneo parece mais alto do que realmente é, pelo desenvolvimento relativamente grande do tronco e curto das pernas; o longilíneo parece mais baixo, pois seu tronco é pouco desenvolvido em relação às pernas, que são longas. Um brevilíneo e um longilíneo, sentados, parecem da mesma altura; há uma notável diferença entre ambos, quando mandados ficar em pé.

(c) **Na posição de quatro** — O brevilíneo tem o seu tronco próximo do solo; o longilíneo, ao contrário, o seu tronco se afasta do solo, isto é, há espaço entre o abdome e a coxa flexionada (Fig. 5).

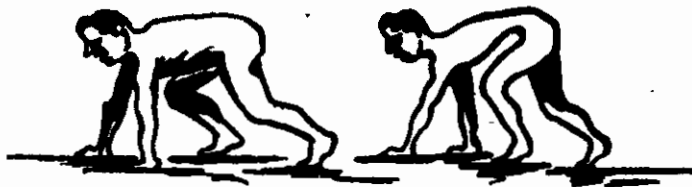


FIG. 5

10. Trabalho Preliminar de Gabinete

a) Uma vez terminados os registros correspondentes ao exame inicial, o Cmt. da Subunidade e seus auxiliares registrarão o peso que o soldado deve ter em relação à sua altura e ao seu biótipo. Para o registro deste peso-padrão, basta consultar a tabela correspondente. O peso-padrão também será

escriturado sobre uma das linhas pontilhadas horizontais — na sua parte inferior se o peso for deficiente (desnutridos), no alto se excessivo (supernutridos) e no centro quando proporcionado em relação à altura e o biótipo (eutróficos). Isto se faz para que todas as alterações posteriores da medida possam caber dentro do gráfico. Este registro se destina exclusivamente à verificação fisiológica que é feita mediante observações feitas com as pesagens mensais.

TABELA PARA DETERMINAÇÃO DO PESO

ALTURA	PESO		
	L	N	B
1,55.....	50	53	56
1,56.....	51	54	57
1,58.....	52	55	58
1,60.....	53	56	59
1,62.....	54	57	60,5
1,64.....	55	58	62
1,66.....	56	59,5	63
1,68.....	58	61,5	65
1,70.....	60	63	67
1,72.....	62	65	69
1,74.....	63	67	71
1,76.....	65	69	72
1,78.....	67	71	73
1,80.....	68	72	75
1,82.....	70	74	77
1,84.....	72	76	79
1,86.....	75	78	81

12. Alturas.

As alturas são tomadas nos 1.º e 12.º meses, sempre na primeira semana e nas condições já descritas. São registradas com lápis azul nas colunas correspondentes.

13. Análise dos Gráficos

a) Após cada pesagem, deve o Cmt. da Subunidade, ou seus auxiliares, analisar os gráficos, levando em conta o peso anterior e assinalar os homens que apresentarem queda anormal da medida. Qualquer modificação sensível no peso tornará o homem passível de uma nova observação clínica por parte do médico, a fim de ser apurada a causa de um possível distúrbio fisiológico: moléstia, fadiga acentuada, insônia, repouso insuficiente, inapetência, etc.

b) Nos indivíduos gordos, a queda da curva é quase sempre uma expressão do bom aproveitamento do exercício; nos desnutridos a ascensão da mesma em busca de peso-padrão indicará bom resultado do treinamento.

c) Aconselha-se na prática, além da confecção das curvas de peso, a organização de uma relação por Subunidade, na qual constam: número do soldado, o biótipo (abreviado), a altura, o peso ideal pela tabela e os pesos tomados todos os meses. A prática tem demonstrado que a quase totalidade dos indivíduos aumenta normalmente o peso. Quando se observar uma queda do peso, aquém do correspondente ao do primeiro mês de instrução, aconselha-se a envolver o número correspondente ao peso diminuído por círculo. Além do exposto, será de grande utilidade que o Cmt. da Subunidade faça, mensalmente, um estudo comparativo das pesagens. Os exemplos abaixo, esciarcem melhor:

Nº	B	A	PIT	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Agt.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
372	N	172	65.0	612	614	623	643	642	641	643	648	652	650	648	648
420	B	178	72.5	632	636	631	620	610	624	634	636	652	650	674	678
522	L	170	60.0	543	542	502	483	603	528	546	548	560	584	596	602
613	B	174	69.0	623	624	625	648	613	624	636	646	649	658	666	673

b) Na análise e registro do peso no quadro do gráfico, as seguintes observações são interessantes:

(1) O Normolíneo tem um peso normal médio.

(2) O Brevilíneo pesa mais que o Normolíneo em uma proporção que não devemos desprezar, para não considerá-lo erroneamente com excesso de peso.

(3) O Longilíneo, em igualdade de altura, pesa menos que o Normolíneo.

(4) Nas linhas pontilhadas do verso da ficha o peso é registrado com precisão em quilos de 1 em 1, com o objetivo de facilitar posteriormente o registro do gráfico, sendo a fração, caso haja, escriturada nas linhas ou nos espaços existentes na coluna relativa ao 1.º mês. Com dois homens trabalhando, um ditando e outro escrevendo, o trabalho estará concluído, numa Subunidade, em 1 hora aproximadamente.

(5) O modelo de ficha escriturada constante do Manual no fim do presente capítulo, esclarece a questão do registro de peso e de altura no 1.º e demais meses.

11. Pesagens nos Diferentes Meses

Feitas sempre nas mesmas condições observadas por ocasião do 1.º exame. O peso deve ser tomado pela manhã, antes de qualquer exercício, na 1.ª semana de cada mês. Os resultados são registrados na coluna correspondente a cada mês, com um lápis de cor vermelha, aproveitando-se as linhas e os espaços aos quais correspondem variações de 100 em 100 gramas.

	N.º	%
Aumentaram	90	75
Conservaram	12	10
Diminuíram	18	15

14. Exame Clínico de Contrôlo

No decurso do exame clínico serão os homens, deficientes, submetidos a um treinamento especial ou dispensados, a critério médico, durante um certo período, de todo o trabalho físico, não somente do treinamento físico propriamente dito, como de qualquer outra modalidade de trabalho que exija esforço físico acentuado, tais como marchas, jornadas completas, instrução de campo, e indicadas as providências de ordem médica, capazes de melhorar seu estado.

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

15. Natureza e Realização dos Testes

a) Os testes de aptidão física visam determinar o estado dos meios físicos que os homens dispõem, compreendendo cinco exercícios-padrão. Estes testes serão realizados na primeira semana de cada mês de instrução até o 5.º mês inclusive, e daí por diante de 3 em 3 meses aproximadamente.

b) No âmbito das Subunidades, sob a responsabilidade do respectivo Comandante, serão realizados os testes durante o tempo normalmente previsto para o treinamento físico, sendo a verificação obrigatória para todos os oficiais e praças até a idade de 35 anos. Deve ser dado a cada homem um período de 5 minutos de repouso, no mínimo, entre os diferentes exercícios. O julgamento dos resultados deverá permitir uma classificação dos homens em excelentes, muito bons, bons, regulares e insuficientes.

16. **Aquecimento e Técnica dos Exercícios** — Antes de começar as provas os homens devem ser suficientemente aquecidos, durante 1 a 2 minutos, tendo em vista o preparo de seu organismo para a execução do trabalho. Normalmente, sem fadiga, executarão uma pequena corrida em andadura suave, seguida de alguns flexionamentos vigorosos de braços, pernas e tronco. Além disso, no primeiro exame, a técnica perfeita para executar cada exercício deverá ser corretamente demonstrada e explicada, apontando-se também os erros mais comuns de execução. Os homens poderão fazer um ligeiro treinamento antes da realização das provas.

17. **Série Padronizada dos Testes de Aptidão** — Os testes serão obrigatoriamente realizados no mesmo dia e na ordem abaixo:

Teste número 1 — Tração na barra (Fig. 6)

Objetivo — Verificar a força, e resistência dos músculos flexores dos braços e da cintura escapular.

Material — O aparelho para execução deste exercício consiste numa barra horizontal com cerca de 5 cm de diâmetro, colocada a 2,30 m de altura aproximadamente. Um pequeno banco junto a um dos postes de sustentação da barra serve para facilitar a subida dos homens de baixa estatura.

Posição inicial — O executante deve dependurar-se na barra, segurando-a com as palmas das mãos para a frente.

Movimento:

1.º tempo — O executante elevará o corpo até o queixo passar acima da barra.

2.º tempo — Em seguida, descerá o corpo até que os braços fiquem completamente esticados, voltando por conseguinte à posição inicial. O exercício será repetido tantas vezes quanto lhe seja possível.

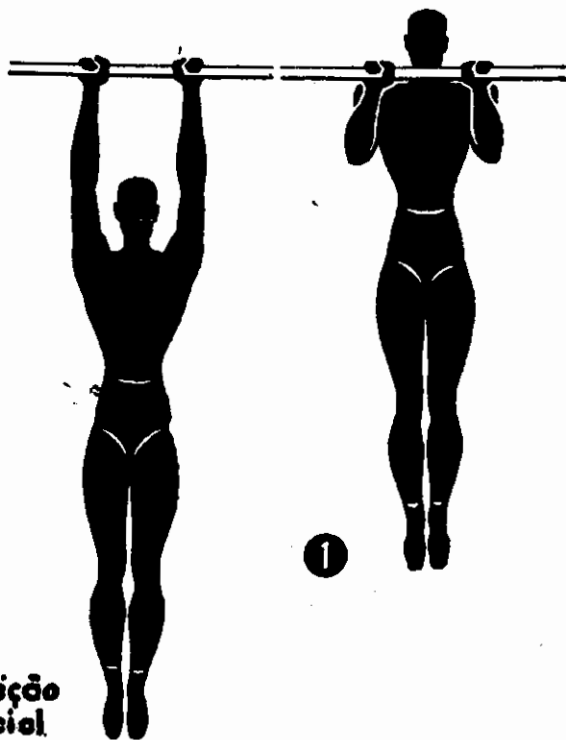


FIG. 6

Contagem — Um exercício será contado todas as vezes que o executante elevar o corpo, passando o queixo por cima da barra de maneira correta. Não serão contados os exercícios: a) se os braços não ficarem completamente esticados no início do exercício; b) se o executante não conseguir levar o queixo acima da barra; c) se ele fizer movimentos bruscos com as pernas; d) se interromper o exercício para descansar.

Instruções — O instrutor deve insistir para que a extensão dos braços seja rigorosa e que o corpo não oscile. Deve-se usar um pouco de resina, de breu ou de carbonato de magnésio, a fim de evitar que as mãos escorreguem.

Teste n.º 2 — O canguru

Objetivo — Verificar a força e a resistência dos músculos extensores das pernas.

Posição inicial — Ver Ginástica — Série n.º 1 — Exercício n.º 9.

Movimento — Idem: 1.º e 2.º tempos. O exercício será repetido tantas vezes quanto for possível.

Contagem — Todas as vezes que o executante saltar para o alto, partindo da posição inicial do exercício, um ponto lhe será creditado. O exercício não será contado: a) se o executante deixar de agachar-se completamente; b) se ele deixar de esticar as pernas quando estiver no ar, ou deixar de trocar a posição dos pés; c) se ele retirar as mãos da cabeça; d) se ele interromper o exercício.

Instruções — Os erros mais comuns são: separar os pés exageradamente, para a frente e para trás e deixar de agachar-se completamente sobre o calcanhar. Esta posição deve ser demonstrada com clareza. Se o executante afastar muito os pés, mas agachar-se sobre o calcanhar que estiver atrás, não deve haver penalidade. A ação deve ser contínua durante todo o exercício.

Teste número 3 — Apoio de frente no solo, flexão dos braços

Objetivo — Verificar a força e a resistência dos músculos extensores dos braços e da cintura escapular.

Posição inicial — Ver Ginástica Básica — Série n.º 2 — Exercício n.º 6.

Movimento — Idem: 1.º e 2.º tempos. O exercício será repetido tantas vezes quanto for possível.

Contagem — Um ponto é dado ao executante toda vez que seus braços estiverem completamente esticados, desde que o exercício tenha sido feito de modo aceitável.

Instruções — O exercício não deve ser contado: a) se os braços não ficarem completamente esticados no fim de cada extensão; b) se qualquer parte de corpo, com exceção das mãos, antebraços e peito, tocar o solo depois de iniciado o exercício; c) se os ombros forem empurrados para cima enquanto os quadris estiverem ainda próximo do solo; d) se os quadris forem levantados para cima e para trás antes dos ombros. Não deve haver penalidade se os quadris ficarem ligeiramente fora do alinhamento, quando o corpo estiver se levantando na mesma velocidade.

Teste número 4 — Deitado, flexão e rotação do tronco

Objetivo — Verificar a força e a resistência dos músculos abdominais e lombares.

Tempo de execução — 2 minutos.

Posição inicial — O executante deita-se de costas no solo, joelhos firmes, pés afastados cerca de 30 centímetros, com as mãos entrelaçadas por trás da cabeça. Um auxiliar ajoelha-se no solo, aos pés do executante, e segura-lhe os pés de encontro aos seus joelhos, prendendo-os firmemente sobre o solo.

Movimento:

1.º tempo — O executante levanta o tronco, rodando-o ligeiramente para a direita e curva-o para a frente de modo a tocar o joelho direito com o cotovelo esquerdo. Os joelhos podem ficar levemente curvados, no momento da flexão do tronco.

2.º tempo — O executante leva o tronco para trás até tocar novamente o solo.

3.º tempo — O executante faz novo flexionamento de tronco, mas desta vez rodando para a esquerda ele vai tocar o joelho esquerdo com o cotovelo direito.

4.º tempo — O executante, novamente, leva o tronco para trás até tocar o solo com as costas.

Ele executa tantos flexionamentos quanto possível, não fazendo, porém, nenhuma parada durante o exercício. O movimento deve ser contínuo.

Contagem — O executante ganhará um ponto toda vez que tocar o joelho com o cotovelo. Nenhum ponto será contado: a) se o executante desentrelaçar as mãos da cabeça; b) se descansar o corpo no solo; c) se mantiver os joelhos curvos, quer no movimento de distensão do tronco, quer no começo do flexionamento.

Instruções — O executante deve ser alertado sobre os seguintes pontos: a) deve manter os joelhos firmes até o início do flexionamento; b) deve tocar o joelho com o cotovelo oposto; c) não deve parar enquanto estiver fazendo o exercício; d) não deve tomar impulso com o cotovelo no solo. Violando, qualquer um destes itens, exceto o descanso, o exercício não será contado. Se o executante interromper o exercício para descansar...

sar, este será dado como terminado. A cadência normal deve ser, aproximadamente, de 2 segundos para cada flexionamento.

Teste n.º 5 — Apoio de frente no solo

Objetivo — Verificar a velocidade, a força, a agilidade e a resistência muscular.

Posição inicial — Posição fundamental.

Movimento — Ver Ginástica Básica — Série n.º 1 — Exercício n.º 12 (1.º, 2.º, 7.º e 8.º tempos). O executante deve fazer o exercício o mais rápido possível, dentro de 1 minuto.

Contagem — Um ponto é dado para cada exercício executado corretamente. Nenhum ponto será contado: **a)** quando os pés do executante forem para trás antes das mãos tocarem o solo; **b)** se os quadris forem levantados acima da linha do corpo, quando os pés estiverem atrás; **c)** Se o executante não tomar a posição fundamental no 4.º tempo do exercício.

Instruções — O executante deve ser alertado sobre os seguintes pontos: **a)** para boa execução, ele fará melhor o exercício se em vez de flexionar os joelhos completamente, ele o fizer aproximadamente em ângulo reto; **b)** quando as pernas forem lançadas para trás, os braços deverão permanecer esticados e os ombros deverão estar na frente das mãos (se os ombros estiverem atrás das mãos o movimento de retorno à posição inicial será naturalmente retardado).

TESTES DE VALOR MECÂNICO

18. Natureza e Realização dos Testes

a) Os testes de valor mecânico visam determinar o valor utilitário e as possibilidades atlético-desportivas dos homens. Além disso, fornecem elementos preciosos para melhor se ajustar da qualificação militar dos mesmos. São realizados na primeira semana do 5.º mês, e daí por diante de 3 em 3 meses, sendo obrigatórios para todos os oficiais e praças até a idade de 35 anos. De maneira idêntica ao exposto nos testes de apti-

ção física, antes de começar as provas os homens serão aquecidos e o mesmo repouso entre elas deve ser obedecido.

b) A execução dos testes é feita no âmbito das Subunidades, em três dias seguidos, devendo cada executante procurar alcançar o máximo, de acordo com as suas possibilidades.

Os testes de natação obrigatórios para as Unidades com ordem:

Primeiro dia: I — II — III.

Segundo dia: IV — V — VI.

Terceiro dia: VII.

Os testes de natação obrigatórios para as Unidades com possibilidades de realizá-los, não influirão na classificação do valor mecânico. O julgamento dos resultados deve: permitir uma classificação dos homens em excelentes, muito bons, bons, regulares e insuficientes.

19. Série Padronizada de Testes de Valor Mecânico — O quadro abaixo estabelece as condições de execução dos diferentes testes:

NATUREZA DOS TESTES	CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO
I — Tregar na corda	Subir na corda, sem auxílio dos pés e das pernas. Partida de pé, as mãos segurando a corda na marca de 1,60 metros acima do solo. O tempo é tomado desde que uma das mãos atinja a marca dos 5 m.
II — Salto em altura com impulso.	Duas tentativas são permitidas para cada altura. Começar em 1,00 metro e aumentar ou diminuir de 5 em 5 cm. Os saltadores qualificados poderão iniciar na altura que desejarem.
III — Corrida de 100 metros.	Individualmente, posição de partida, tempo tomado em cronômetro.
IV — Salto em distância com impulso.	Cada saltador tem direito a dois saltos. A distância é medida do picadeiro ou da borda posterior da caixa de saltos.
V — Lançamento da granada inerte, lastrada. (650 g.)	Lançar com o melhor braço. Estilo de lançamento livre. Duas tentativas são permitidas não devendo o lançador tocar o solo além da base do lançamento.
VI — Levantar e transportar um companheiro.	Levantar e transportar um companheiro montado nas costas. O homem a ser transportado deve ser, mais ou menos, do mesmo peso e altura do transportador. Partida individual. Tempo cronometrado a partir do sinal de partida.
Corrida de resistência (1.500, 3.000 e 5.000 na 1.ª, 2.ª e 3.ª verificações, respectivamente).	Em pista ou sobre estrada. Percorso por turmas de cerca de 30 homens, a fim de facilitar a tomada dos resultados a cronômetro.

BIBLIOGRAFIA

- F. M. 21-20 — Physical Training — Exército dos E. Unidos.
 C-21-20 — Manual de Educação Física - Exército Brasileiro.
 Manual de Preparação Física — D.E.F. da Marinha.
 Memento de l'Entrainement Physique Militaire — França.
 T-21-224 — Manual de Biometria.
 Physical Training — Exército Inglês.
 Artigos do Cap. Estevam Meireles — Defesa Nacional.

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

NORMAS DE ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Coordenação do Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

PAPEL DOS QUADROS

1. Responsabilidade e Direção do Treinamento

a. Os Comandantes de Unidade são responsáveis pelo treinamento físico dos seus homens. Os exercícios devem ser dirigidos na subunidade pelo Capitão, do mesmo modo que as outras partes da instrução. Todos os oficiais e sargentos obrigatoriamente tomarão parte e cooperarão no treinamento.

b. Os oficiais subalternos e sargentos, como instrutores ou monitores, de maneira idêntica aos demais ramos de instrução, são encarregados da direção prática das sessões de treinamento. Por isso mesmo, devem procurar adquirir uma superioridade física capaz de lhes facilitar o exercício da função. Devem adquirir a habilidade necessária para executar e dirigir todas as modalidades de trabalho previstas no presente Manual, organizado de maneira objetiva e sem idéia de especialização.

c. Todos os médicos militares devem possuir os conhecimentos indispensáveis para cooperar com os quadros combatentes em tudo que disser respeito à parte médica do treinamento físico.

2. Dos Comandantes de Subunidades

Aos Capitães, como responsáveis diretos pelo treinamento físico dos homens, cabem especialmente os seguintes encargos:

a. Prever nos seus quadros de trabalho semanal as diferentes sessões de trabalho físico que devem ser ministradas.

b. Orientar e fiscalizar os trabalhos dos instrutores e monitores de suas subunidades, solicitando a cooperação do Oficial de Educação Física todas as vezes que se tornar mister.

c. Proceder, auxiliado por seus instrutores e monitores, às diferentes provas previstas no exame inicial e nas verificações periódicas do treinamento físico.

d. Manter em ordem e em dia o fichário do treinamento físico das suas subunidades.

e. Organizar o grupamento homogêneo dos seus homens para a realização das diferentes modalidades de trabalho, quando houver conveniência.

f. Acompanhar de perto o efeito dos esforços físicos sobre o organismo de seus comandados, a fim de sentir os benefícios e impedir os fracassos resultantes.

g. Submeter ao exame médico os homens que demonstrarem dificuldades de adaptação ao regime de trabalho físico.

h. Organizar as competições internas de suas subunidades.

i. Cooperar com o Oficial de Educação Física na indicação dos atletas de suas subunidades, capazes de figurar na representação desportiva da Unidade.

3. Do Oficial de Educação Física

a. Em cada Corpo de Tropa ou Estabelecimento Militar, um Capitão ou 1.º Tenente com o curso de educação física, será designado para exercer as funções de Oficial de Educação Física, cabendo-lhe a direção do Departamento de Educação Física, constituído pelas dependências destinadas à prática desportiva, sala d'armas, piscina, depósitos de material, etc. Em princípio, ele exercerá também as funções de Oficial de Tiro e do Serviço Especial.

b. Quando na Unidade não houver oficial com o curso de educação física, o Comandante designará um que revele predileção e aptidão para a função.

c. Ao Oficial de Educação Física, entre outras funções ligadas às atividades físicas, compete:

(1) Auxiliar e esclarecer o Comando nos assuntos referentes às atividades físicas em geral.

(2) Cooperar com os Comandantes de Subunidades na organização e execução de seus planos de treinamento físico.

(3) Preparar a Unidade para demonstrações especiais de educação física e organizar as suas competições internas.

(4) Organizar e dirigir o preparo físico e técnico-profissional de educação física dos oficiais e sargentos, quando fôr o caso.

(5) Ministrando o treinamento físico e técnico-profissional de educação física nos cursos de formação e aplicação de graduados, quando fôr o caso.

(6) Organizar e treinar, auxiliado pelo médico, as equipes desportivas da Unidade e os atletas selecionados para competições externas.

(7) Cooperar com o Médico de Educação Física na parte referente ao condicionamento físico dos soldados convalescentes.

(8) Organizar e zelar pela conservação de todas as dependências e terrenos destinados à prática dos exercícios físicos.

(9) Responder pela carga do material distribuído ao Departamento de Educação Física.

(10) Enviar a E.E.F.E., por intermédio do Comandante da Unidade, um relatório anual sobre as atividades físicas, constando obrigatoriamente do mesmo as deficiências e dificuldades observadas na aplicação do presente Manual e outras ligadas às atividades físicas sob o ponto de vista pedagógico, psicológico, fisiológico e material, e bem assim, quaisquer sugestões que possam redundar em medidas que beneficiem o aperfeiçoamento do sistema e trabalho em vigor.

d. Para os trabalhos de escrituração geral, guarda e conservação do material e locais de prática desportiva, o Oficial de Educação Física, além do sargento de educação física, disporá de um certo número de auxiliares.

e. Nas Zonas Militares e Grandes Unidades um oficial especializado, major ou capitão, será designado para as funções do Oficial de Educação Física, Tiro e Serviço Especial, ficando-lhe afetos no âmbito de sua organização, todos os assuntos que se relacionem com os discriminados.

4. Do Médico de Educação Física

a. Um dos médicos da Formação Sanitária da Unidade será encarregado da parte médica do treinamento físico, cabendo esta função a um especializado, sempre que houver, sem prejuízo de suas atribuições normais.

b. Ao Médico de Educação Física compete:

(1) Auxiliar e esclarecer o Comando nos assuntos referentes à parte médica do treinamento físico em geral.

(2) Verificar, por iniciativa própria ou quando solicitado pelos Comandantes de Subunidades, o comportamento físico dos homens que apresentarem inaptações aos esforços físicos, indicando, de acordo com as suas conclusões, as medidas a serem aplicadas.

(3) Cooperar com o Oficial de Educação Física na organização das turmas de concorrentes às provas desportivas, opinando sob o ponto de vista constitucional e fisiológico.

(4) Acompanhar sob o ponto de vista médico o treinamento das equipes representativas da Unidade e dos atletas selecionados para competições externas.

(5) Ter sob a sua responsabilidade todo o material necessário à verificação médica do treinamento físico.

(6) Orientar o Oficial de Educação Física ou seu substituto na execução do condicionamento físico quando se tornar necessário a sua prática por soldados convalescentes.

(7) Fazer, de acordo com as determinações do Comando da Unidade, palestras sobre os conhecimentos científicos e práticos ligados ao treinamento físico.

(8) Cooperar com o Oficial de Educação Física na organização do relatório anual, anexando ao mesmo, se fôr o caso, as suas conclusões sob o ponto de vista médico.

c. Nas Zonas Militares e Grandes Unidades um médico especializado, major ou capitão, se possível pertencente ao respectivo Serviço de Saúde, será designado para exercer as funções de Médico de Educação Física, cabendo-lhe, no âmbito de sua organização, os encargos dos assuntos referentes à parte médica do treinamento físico.

5. Do Sargento de Educação Física

a. Em cada Unidade, um 2.º ou 3.º sargento com o curso de educação física, será designado para exercer as funções de

Sargento de Educação Física, cabendo-lhe auxiliar o Oficial de Educação Física em todas as suas atribuições.

b. Os demais sargentos com o curso de educação física, a juízo do Comandante da Unidade, por ocasião dos treinamentos atlético-desportivos e competições, deverão auxiliar o Oficial de Educação Física na multiplicidade de seus encargos.

Princípios Básicos do Treinamento

6. Há dois princípios básicos que devem ser observados no decorrer do treinamento físico do soldado:

a. **Princípio do trabalho progressivo** — O programa estabelecido deve começar com uma quantidade moderada de trabalho, com aumento gradativo, porém, constante em relação ao progresso realizado. Com atividades físicas bem selecionadas, durante 50 minutos diários de trabalho efetivo e à razão de 5 sessões por semana, acrescidas de outras próprias da profissão militar, o homem do tipo normal pode conseguir em 12 semanas de trabalho aproximadamente, uma boa condição física e um satisfatório rendimento utilitário. Nas duas primeiras semanas de treinamento não deve haver muita intensidade nos exercícios, a fim de evitar irritabilidade, dores musculares excessivas e mesmo fadiga. Quando tais práticas não são observadas, resulta uma atitude desfavorável para a execução dos exercícios e uma tendência para fazê-los de maneira imprópria. É preciso evitar a aquisição de tais hábitos difíceis mais tarde de correção.

b. **Princípios da sobrecarga de trabalho** — O trabalho insuficiente e suave exerce uma ação pouco eficaz sobre os diferentes órgãos e funções e não desenvolve convenientemente as qualidades no treinamento. De um modo geral, os exercícios devem ser conduzidos de maneira contínua e feitos com bastante energia, procurando-se mesmo, no fim da sessão de trabalho que os homens apresentem um certo grau de fadiga. Para melhorar rapidamente a condição física do soldado é preciso fazê-lo executar uma quantidade de trabalho físico tal que atinja o limite de sua capacidade habitual ou tarefas intensas de maior importância do que aquelas que normalmente realiza. Os fisiologistas chamam a isto "princípio da sobrecarga de trabalho".

O Treinamento Físico na Guerra

7. Recondicionamento Físico dos Reservistas

Por ocasião do retorno ao serviço ativo, de acordo com as possibilidades, nos centros de mobilização ou nos depósitos, o homem deve ser submetido a um treinamento físico adequado, a fim de colocá-lo em condições físicas satisfatórias, capacitando-o assim para as funções inerentes aos seus encargos. De um modo geral, deve ser estabelecido um plano de treinamento consistindo de ginástica básica, ginástica de combate, corrida rústica e jogos militares. Vinte horas constituem o mínimo para o seu desenvolvimento. Fora do programa geral estabelecido, sempre que possível, o treinamento aquático e o atacar e defender-se constituirão modalidades indispensáveis de trabalho.

8. Treinamento Físico nos Transportes de Guerra

A manutenção da condição física adquirida deve ser mantida nos transportes de guerra. Um pequeno espaço deve ser preparado para a prática da ginástica básica e outros exercícios que a iniciativa do instrutor saberá adotar. A corrida será feita no mesmo lugar durante um tempo superior a 5m, os exercícios de vivacidade no mesmo lugar serão bastante explorados e uma pequena pista de obstáculos poderá ser montada.

9. Treinamento Físico nas Áreas de Combate

Para a manutenção do estado físico nas áreas de combate, se a tropa estiver em contato, deve o Comando evitar as situações totais de inatividade, procurando, antes de mais nada, salvo contra-indicação de ordem tática, acionar os homens contra o inimigo por meio de patrulhas e outras missões. Certa importância assumem os exercícios físicos, principalmente sob a forma recreativa, nas tropas à retaguarda em período de descanso e reorganização. Em suma, se difícil for a prática dos exercícios físicos em conjunto, todo soldado deve se esforçar para realizar exercícios individuais, capazes de mantê-lo em elevado grau de eficiência física. As prescrições prescritivas são extensivas, também, às tropas nos períodos de manobras.

Prescrições Higiênicas

10. Regras Gerais

As diferentes modalidades de trabalho físico são subordinadas, sob o ponto de vista higiênico, às mesmas regras, aqui resumidas:

a. **Local** — O trabalho físico deve ser, em princípio, praticado ao ar livre. Em caso de mau tempo, usar, de preferência, ginásios, galpões ou recintos protegidos. No entanto, qualquer que seja o local é preciso que satisfaça todas as condições ditadas pela higiene.

b. **Horário** — (1) O trabalho físico deve ser praticado de maneira a não perturbar a digestão dos homens. As sessões deverão começar, em princípio, duas horas pelo menos depois das grandes refeições e terminar cerca de meia hora antes.

(2) As horas normais de trabalho físico devem ser escolhidas de acordo com a estação e as imposições da instrução e do serviço. De um modo geral, no verão, as horas matinais são as mais indicadas. No inverno, nas regiões frias, o treinamento poderá ser feito na última parte da instrução da manhã ou da tarde. Como pode parecer, os exercícios realizados como encerramento da jornada de instrução, não são absolutamente contraindicados. Embora demonstrando no início um certo grau de cansaço, após a prática dos exercícios, os homens apresentam-se, geralmente, eufóricos e satisfeitos.

c. **Duração do trabalho** — O trabalho físico diário, sob qualquer forma, deve ter uma duração mínima de 50 minutos de trabalho efetivo. Quando se dispuser de maior tempo, tanto melhor para o treinamento.

d. **Uniforme** — O uniforme é função não só da modalidade de trabalho físico a executar, como também da estação do ano. De um modo geral, ele será constituído por calção curto, camisa leve e sapatos de desporto. No inverno, nas regiões frias é aconselhável o uso da camisa de lã ou agasalho, pelo menos no começo do trabalho, e o treinamento aquático será executado com sunga apropriada. Excepcionalmente, certas sessões de trabalho poderão ser executadas com uniformes de instrução, completo ou aliviado.

e. **Ação dos raios solares** — Sendo benéfica a ação dos raios solares, o instrutor deve procurar que os seus instruídos usufruam estas vantagens, tendo em conta a temperatura e a estação. O exercício praticado com o tronco nu permite ao sol exercer plenamente as suas ações benéficas. Os homens são progressivamente habituados a suportar os efeitos do sol.

f. **Temperatura e condições climatéricas** — (1) Para organizar e conduzir judiciosamente as sessões de trabalho físico, deve-se levar em consideração a temperatura e as condições climatéricas. O trabalho físico se faz melhor em condições atmosféricas normais. Quanto mais frio fizer, mais intensos serão os exercícios e dirigidos segundo um ritmo constante; o calor, ao contrário, obriga a moderação. As correntes aéreas frescas, sem velocidade demasiada e relativamente secas ativam todas as funções e aumentam as defesas naturais, contra as doenças. As correntes de ar frio, úmido e quente são, de um modo geral, desfavoráveis ao organismo. É preciso evitá-las, principalmente, por causa dos resfriados. Além disso, quanto a eles, é preciso bastante cuidado, impedindo, em tempo frio, que os soldados permaneçam imóveis durante as sessões de trabalho.

(2) As altas temperaturas não devem constituir motivo de suspensão das atividades físicas. Ao contrário, sob o ponto de vista militar, torna-se necessário treinar o soldado a resistir tais temperaturas. Todavia, para realizar o treinamento sem perigo, é preciso que os homens estejam acostumados ao calor. Para evitar a insolação, quando o trabalho for realizado ao sol, é aconselhável o uso de uma cobertura para defender a cabeça. E, para retardar a fadiga é indicada a consumação de uma pequena quantidade de sal diluído em água.

(3) Por ocasião de temperaturas excessivamente baixas, quando não se dispuser de recintos fechados, deve-se conduzir os exercícios com bastante energia. Sem prejuízo dos movimentos, os homens devem ser mantidos convenientemente agasalhados. O aquecimento que precede o trabalho própria-mente dito deve constar de uma pequena corrida com movimentos acentuados de braços e pernas. A continuidade será a característica principal das sessões de trabalho.

g. **Regiões de grandes altitudes** — Para as tropas da região, os exercícios físicos não constituem problema de qualquer natureza, uma vez que seus organismos já sofreram um longo e perfeito trabalho de adaptação às contingências do meio. No entanto, existem certas restrições para os soldados oriundos de outras regiões, em particular, das de baixa altitude. Fisiologistas têm demonstrado que em tais condições o coração suporta um esforço considerável durante o trabalho físico. Por isso mesmo, somente exercícios de pouca intensidade são indicados nos primeiros dias de estacionamento em tais altitudes. Assim agindo-se, dentro de poucas semanas, consegue-se uma adaptação judiciosa do aparelho circulatório dos soldados. Daí por diante, pode-se administrar progressivamente uma maior quantidade de exercícios. A quantidade e intensidade de exercícios, que podem ser executados satisfatô-

riamente, é função do grau de necessidade respiratória, que não deve exceder o limite estabelecido para baixas altitudes.

h. Asseio Corporal — A execução de qualquer modalidade de trabalho físico deve ser sempre seguido de cuidados de asseio, banhos ou duchas, cuja influência sobre o desenvolvimento físico é considerável.

i. Postura — Cabe aos instrutores retificar as atitudes defeituosas, tais como a cabeça para diante em má posição, curvatura dorsal muito exagerada, abdome relaxado, tórax chato e em declive, exagêro da curvatura lombar e outros vícios de postura. A boa postura inspira o porte militar e indica liderança.

j. Fadiga — (1) O exercício físico nunca deve ser levado à estafa, embora realizado dentro do princípio da sobrecarga de trabalho. Uma fadiga ligeira, que desaparece depois de algumas horas de repouso, não deixa traços prejudiciais no organismo, não acontecendo o mesmo com a estafa que é acompanhada de inapetência, de insônia, lassitude geral e mesmo febre.

(2) O instrutor deverá conhecer os sinais gerais e particulares da fadiga, a fim de moderar o ardor dos homens, cuja resistência geral parece um pouco enfraquecida. Evitará adicionar uma fadiga física excessiva à proveniente de outros esforços exigidos pela instrução diária. Quando tal acontecer, fará os homens executarem exercícios fáceis e pouco intensos que requeiram um mínimo de despesas nervosas. Em caso de necessidade, não deverá hesitar em recorrer ao médico.

1. Soldados com mais de 30 anos — (1) O esforço exigido nas ações do combate é igual para todos os soldados. Por isso mesmo, torna-se necessário que os combatentes com mais de 30 anos procurem alcançar e manter um grau de aptidão física idêntica aos dos seus camaradas mais jovens. A tarefa é difícil, mas não insuperável. Exercícios pesados feitos durante longo tempo, prática de regimes alimentares e de hábitos higiênicos adequados, são entre outros, os meios capazes de obter resultados satisfatórios. No entanto, para atingir tais objetivos não há necessidade de grupamentos especiais.

(2) Para os indivíduos de funções menos ativas em plena idade madura, tais como os burocratas e músicos, os exercícios podem ser conduzidos com menos energia, com prudência e moderação.

m. Segurança — Os instrutores devem fazer todo o possível para prevenir acidentes e ferimentos. Isto exige um constante exame do material e dos locais de exercícios. Todos os acidentes devem ser informados incontinenti, de acôrdo com as prescrições regulamentares em vigor.

11. Hábitos Pessoais e Regimes

a. Os Hábitos pessoais — Os hábitos pessoais tais como os cuidados higiênicos, a alimentação, o repouso e o aproveitamento de horas de lazer devem estar entrosados com o treinamento. A manutenção de um regime de vida adequado é de capital importância.

b. Cuidados higiênicos — Além do banho diário, são indispensáveis os cuidados com os cabelos, barba, unhas, mãos e pés, bem como o hábito de exonerar os intestinos diariamente e a bexiga com freqüência. Em princípio, a mudança das roupas internas deve ser diária.

c. Alimentação — Para que o treinamento físico produza resultados benéficos, é preciso que a alimentação, entre outras exigências, seja adequada, suficiente, de agrado dos homens, bem confeccionada, distribuída em horas certas e rica em hidratos de carbono e vitaminas.

d. Repouso — O repouso é tão necessário ao organismo humano como o movimento. Somente um organismo descansado está em condições de desenvolver toda a sua capacidade de trabalho. Para manter-se sempre em boas condições físicas e de saúde, deve o soldado dormir, oito horas por dia em alojamento bem ventilado.

e. Horas de lazer — Diferentes atividades recreativas são recomendadas para preencher as horas de lazer. Cinema, teatro, música, leituras, jogos de salão, assistência, desportos, trabalhos manuais e outras atividades do Serviço Especial devem constituir com as práticas desportivas a base da higiene mental dos soldados.

MEDICINA

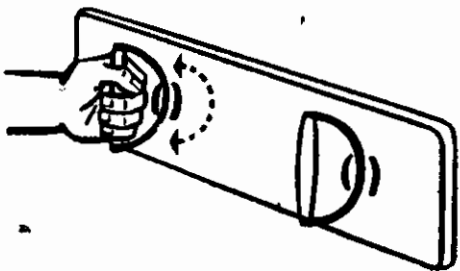
TERAPÊUTICA CORRETIVA — NOVA ESPECIALIDADE

Os educadores físicos, especializados em recuperação de doentes físicos e mentais, são conhecidos como "Corrective Therapists" ou "Exercise Therapists".

A terapêutica corretiva pode ser definida como: "Aplicação dos princípios e técnica de educação física no campo da reabilitação física e mental".

Objetivos:

No começo de sua história, os primeiros objetivos a serem atingidos foram os seguintes:



APARELHO PARA SUPINAR E PRONAR O PULSO

I — Evitar o descondicionamento físico das partes não afetadas do corpo, enquanto as partes afetadas sofrerem a ação de recuperação.

II — Proteger as partes do corpo afetadas pela doença ou prejudicada pela perda de sua função, ou ainda restitui-las ao seu normal.

III — Restituir a aptidão total à antiga profissão ou ao retorno à vida civil e se possível com ligeira vantagem.

IV — Promover diversas atividades de reajustamento social e psicológico.

V — Dirigir o espírito do paciente para sua reabilitação e afastá-lo da sua invalidez.

Além desses objetivos sobressaem outros especialmente criados para o tratamento das perturbações dos pacientes de doenças mentais.

Temos entre eles:

- 1.º — Aliviar o complexo culposo.
- 2.º — Reparar a satisfação narcisista.
- 3.º — Desenvolver a autoconfiança.
- 4.º — Criar interesse pelas atividades.
- 5.º — Ensinar novas habilidades (praxiterapia).

EDUCAÇÃO FÍSICA

Importância do Trabalho

Os objetivos citados eram os visados pelos instrutores militares do Recondicionamento Físico do Exército dos Estados Unidos durante a II Guerra Mundial e que, após a cessação das hostilidades, tiveram que ser executados pelos civis.

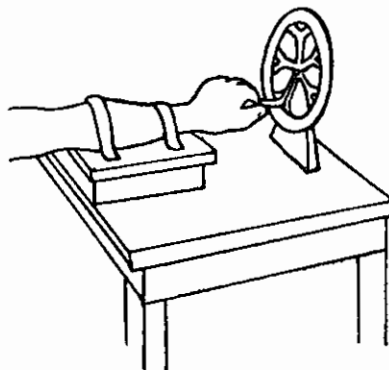
Em 1946, a Administração dos Veteranos estabeleceu de modo formal o programa de Recuperação Médica que incluía a "Educação Física Corretiva" mais tarde chamada "Terapêutica Corretiva" e que tornava-se assim parte integrante do tratamento médico hospitalar.

O valor do trabalho terapêutico corretivo é agora geralmente reconhecido por toda a classe médica, isso refletindo-se no seu crescente emprêgo nos hospitais estaduais, hospitais particulares e centros de recuperação.

Quatro Especialidades

Inicialmente, nos hospitais da "Administração de Veteranos" houve grande confusão concernente às qualificações e deveres dos "Especialistas em terapêutica física", Especialistas Desportivos, Especialistas Recreativos e Especialistas em Terapêutica Corretiva.

1.º — Os Especialistas em Terapêutica administram tratamento por prescrição médica. Usam agentes físicos

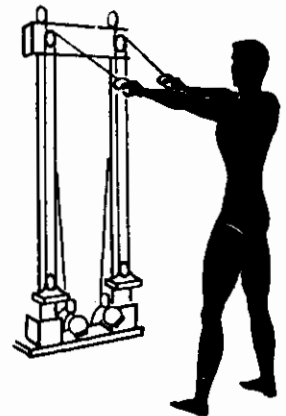


APARELHO PARA CIRCUNDUÇÃO DO PULSO

tais como: luz, calor, água, eletricidade, massagens e exercícios terapêuticos. Eles executam testes de verificação das condições dos músculos, dos nervos, da pele e de reações de modo geral. Este

manipulador, especialista na matéria, deve ser diplomado pela Escola de Terapêutica Física, aprovada pela Associação Médica Americana. A maioria de tais Escolas requerem um mínimo de três anos de estudo e exigem o curso de ciências como requisito à sua admissão.

2.º — Os chamados "Especialistas Desportivos" executam um programa de atividades desportivas. Estes monitores especialistas devem ter três anos de

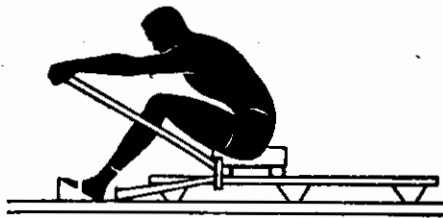


FIOS ELÁSTICOS

experiência geral no campo do atletismo e também a devida aptidão física. Essa educação preliminar pode ser substituída pela experiência.

3.º — Os "Especialistas em Recreação" executam sobretudo um programa recreativo e desportivo através de atividades sociais, representações teatrais, música e outras formas de recreação e desporto. Estes especialistas devem ter três anos de experiência de chefia de grupos de recreação ou programas desportivos. Quatro anos de aprendizado em recreação, artes dramáticas, grupos de trabalho, educação física, sociologia e psicologia ou uma experiência que substitua o acima requerido.

4.º — Os Especialistas em Exercícios Terapêuticos (ginástica médica ativa e passiva) ministram exercícios físicos através de prescrição médica com as seguintes finalidades: impedir atrofia muscular, conservar e aumentar o vigor físico, restaurar funções, guiar pacientes em fases ambulatorias, desenvolver a eficiência de rotina na higiene pessoal dos doentes acamados e promover o relaxamento pelo alívio da de-



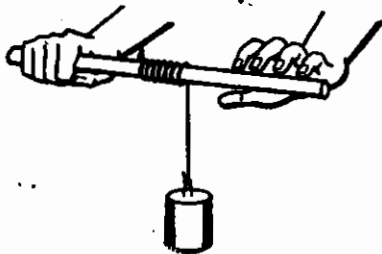
REMA - REMA

pressão mental e física. Estes monitores especialistas devem ser diplomados por Escolas de Educação Física credenciadas. A formação deles deve ser completada através de um curso prático especial em clínicas especializadas em exercícios terapêuticos, sob orientação de médicos especializados. Certificado de experiência de seis meses em tais especialidades, pode substituir esse curso.

Duas fases

A terapêutica corretiva enfeixa duas fases distintas, porém unidas no tratamento: a fisiologia e a psicologia. Em cada uma delas o paciente poderá ser encarado como um nevro-pata' de clínica geral ou de clínica cirúrgica. Em cada caso há uma grande probabilidade de êxito no tratamento e a reabilitação do paciente, o que, apesar de suas limitações, será conseguido.

O principal modo de trabalho dos especialistas em exercícios terapêuticos corretivos está na própria atividade como terapia. Para isso eles organizam exercícios individuais ou grupam desportos adaptados, usando-os para



atingir uma finalidade: — recuperação do paciente.

A pedra de toque do especialista em exercícios terapêuticos para correção consiste em inculcar no paciente o desejo de recuperação.

E' dever destes especialistas estimular o paciente, inicialmente tornando-o desejoso de recuperar-se e então, guá-lo e supervisioná-lo através da demonstração e condução àquela meta. Este especialista, ao mesmo tempo que manipula, também influencia o paciente. O tipo de conduta deste técnico é de dirigir seus esforços no sentido de fazer o paciente bastar-se a si mesmo.

Centro de Treinamento

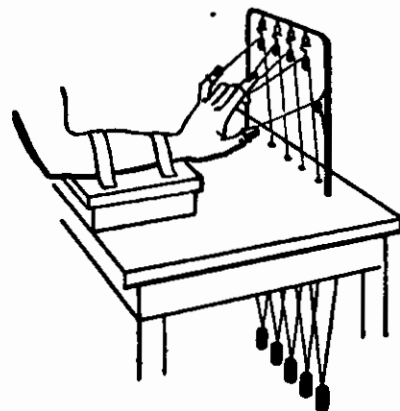
Em certos colégios do leste, a terapêutica corretiva faz parte do currículo escolar sob a forma de cursos de extensão. Importantes programas são encontrados nos: Springfield College, Universidade de New York, no Leaders College, Columbia University etc. Outros cursos são encontrados na Universidade de Syracuse.

Treinamentos práticos aos já formados podem ser seguidos: Pepperdine College, Ohio State University, University of Illinois, University of Iowa, University of California (Los Angeles) e na University of Kentucky.

Sociedade Profissional

Os especialistas em Terapêutica Corretiva estão organizados em uma sociedade profissional conhecida como: Associação de Reabilitação Física e Mental, a qual é filiada a A A H P E R. A associação publica um jornal bimensal, no qual todos estes especialistas colaboram extensivamente. Muitos desses artigos são fontes de ótimas referências materiais.

Os especialistas em Terapêutica Corretiva, naturalmente suportaram a usual pressão observada no crescimento de toda especialidade nova nas atividades

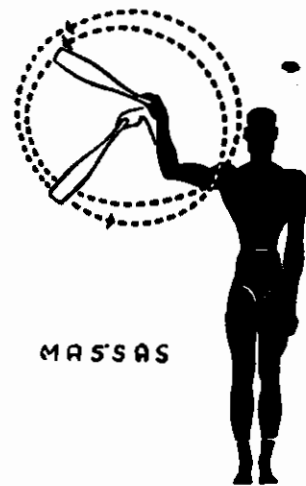


APARÊLHO PARA RECUPERAÇÃO DE DEDOS

profissionais. Como não poderia deixar de ser, nos mais prestigiosos hospitais é agora geralmente aceita como parte integrante do tratamento físico em medicina.

Os educadores físicos firmarão cada vez mais seu conceito explorando todas as oportunidades oferecidas por este campo.

(Traduzido do "Journal Health — Physical Education — Recreation" pelo Sargento Hindenburgo Hypolito — auxiliar do Dep. Med. da EEFÉ.)



MASSAS

SALTO COM VARA

Pelo Major JOSÉ ALBERTO DE ALMEIDA PITTA

O salto com vara é a prova mais interessante e emocionante do Atletismo, porque sempre conquista a atenção da assistência. Exige uma grande coordenação e força muscular, agilidade, coragem e velocidade na corrida, acompanhados de uma rapidez invulgar na ação de tração e pressão dos braços.

Os primeiros homens saltaram com vara para transporem obstáculos naturais, usando suas lanças ou outros objetos que lhes permitissem apoio ao corpo.

Inicialmente, as competições de salto com vara, foram em extensão, e não em altura. Pouco depois da introdução do salto com vara entre as competições desportivas ao ar livre, um grupo de saltadores de Ulveston, Inglaterra, elaborou uma técnica para escalar a vara durante o seu movimento, auxiliados pelas mãos, até que a mesma atingisse a vertical.

Esta técnica, depois de causar muita discussão, foi finalmente proibida pelas regras de competição. O salto, com a permissão de uma ou duas braçadas na vara, perdia muito em sua beleza.

Nenhuma prova de atletismo teve um progresso tão rápido como este salto; basta que comparemos o salto de 2,92 em 1877, com o de 4,77 em que Cornelius Warmerdam, americano, estabeleceu em 1943 o recorde mundial. Não estamos longe de um salto de 4,90. Atualmente, os melhores homens no salto com vara são os americanos Don Laz e Robert Richard, que saltam normalmente 4,50m, sendo que os melhores brasileiros são Fausto de Souza e Hércio Buck, que saltam 4,00m.

Com referência a material, podemos assinalar o emprêgo normal da vara de aço, de fabricação sueca. Esta vara é mais fina nas duas extremidades e engrossa à medida que se aproxima do centro. Houve duas grandes vantagens na aceitação em massa das varas de aço, porque:

— É um material, que com o peso igual ou menor que o bambu, oferece uma resistência extraordinária, sendo quase impossível uma vara de aço quebrar-se durante o salto, como era comum com as de bambu;

— o seu centro de gravidade no ponto médio e, portanto, quase coincidindo com o local da empunhadura, permitindo ao saltador, melhor equilíbrio durante a corrida e menor esforço para transportar a vara.

Na Olimpíada de Helsinki em 1952, o atleta brasileiro Hércio Buck, foi o único que usou vara de bambu. Este atleta trouxe para o Brasil, no próprio avião que conduziu a delegação brasileira, duas varas de aço, que comprara na Suécia, sendo as únicas que existem ainda no Brasil.

APRENDIZAGEM DO SALTO

1 — Aprender a empunhar a vara e a conduzi-la durante a corrida, deixando que a mesma tenha uma oscilação no sentido longitudinal, acarretado pelo efeito natural do próprio balanceamento dos braços na corrida (figura 3).

2 — Praticar o apoio na caixa, fazendo o movimento de deslize da mão que está segurando mais baixo, para perto da que está mais acima (mão fixa), até tomar a posição conveniente para a decolagem.

3 — Sem o embaraço de um sarrafo, ensaiar a conduzir a vara até a caixa. Efetuar a elevação e observar a chegada ao solo, para ver se a queda foi na mesma linha da corrida.

A aproximação das mãos durante o encaixe, mantendo a de cima fixa, é trabalho fundamental para a execução de um salto eficiente. O atleta que não junta as mãos, jamais obterá um bom resultado, porque os braços não podem exercer a força de tração e pressão, visto ficar um esticado e o outro flexionado.

CONFEÇÃO DA MARCA DA CORRIDA

A distância certa da corrida, que chamamos de marca, é fundamental para o êxito do salto. Depois de submeter o atleta a um treinamento de corrida na pista, durante cerca de três meses, com o objetivo de fazê-lo alcançar uma regularidade na dimensão das suas passadas, é que podemos tratar da confecção da marca. Para isso, levamos o atleta para a reta da pista, e, depois de aquecê-lo convenientemente, solicitamos o auxílio de dois observadores, e procederemos assim: (figura 1)

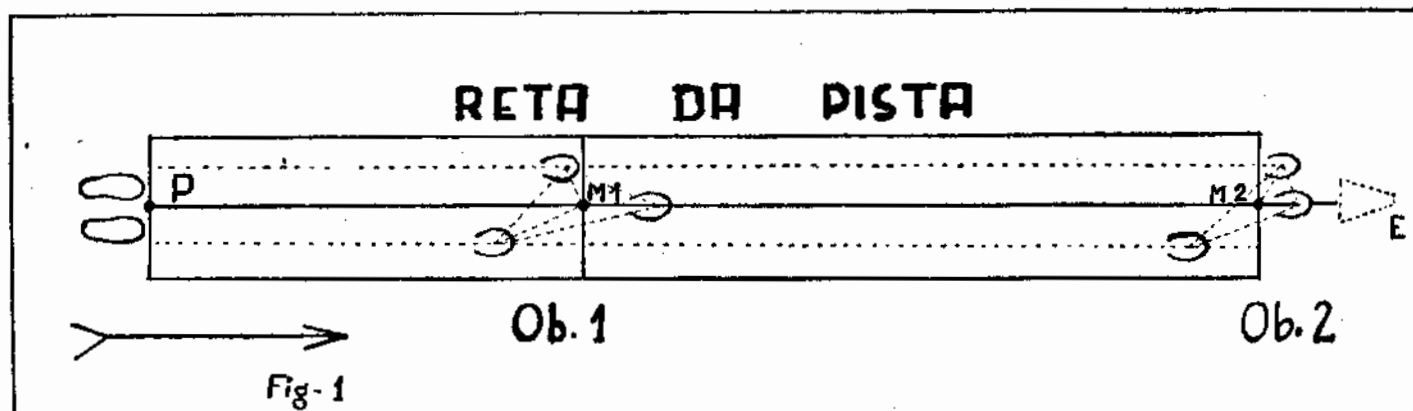
1 — marcamos uma linha de partida no solo (P), e medimos para a frente, uma distância da ordem de 32 metros;

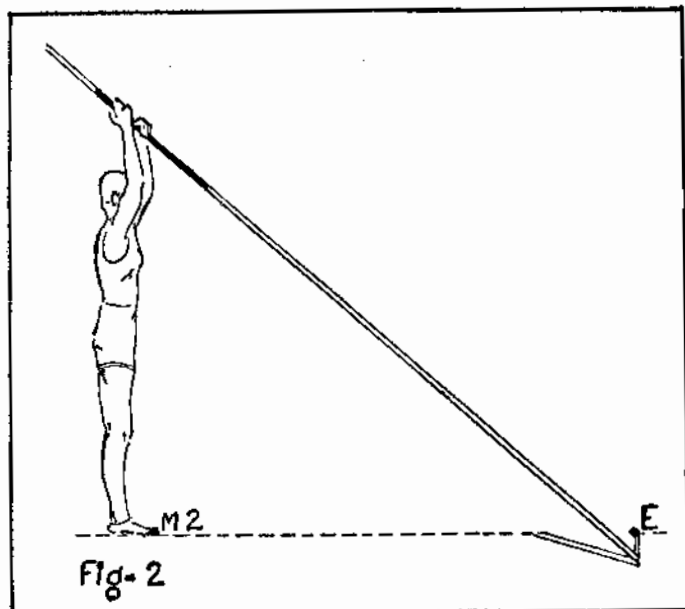
2 — a partir dessa linha P, colocamos dois observadores no percurso, sendo um na altura dos doze metros O1, e outro na altura dos trinta e dois metros O2;

3 — o atleta inicia a corrida com a perna contrária a do lado que conduz a vara, geralmente o lado direito, por um simples desequilíbrio para a frente, correndo completamente abstraído da presença dos observadores;

4 — o observador O1 marcará uma pegada do atleta, nas proximidades dos 12 metros e O2, outra pegada na altura dos 32 metros;

5 — o atleta fará mais duas corridas em direções separadas cerca de 30 cm e os observadores O1 e O2, registrarão essas duas outras pegadas, que deverão ser





bem próximas da primeira, caso o atleta tenha a passada regulada;

6 — as três pegadas do atleta, nas proximidades de O1 e O2, determinarão um triângulo, onde o ponto ideal será a intercessão das medianas;

7 — feitas estas três corridas e determinados os pontos ideais, M1 e M2, estas distâncias são transportadas para a pista de salto com vara;

8 — em seguida o atleta será colocado na posição da figura 2, determinando no solo o ponto M2, já mencionado na figura 1;

9 — de M2, o técnico medirá uma distância até M1, conforme a obtida pela prática já ilustrada na figura 1;

10 — de M1 a P procede-se da mesma maneira, medindo a distância já achada também pela prática e ilustrada na figura 1.

O ponto M2 é o ponto de impulsão, não devendo ser marcado no solo, a não ser no dia que foi feita a marca. Deve ser medida a distância de M2 até a parede vertical da caixa de apoio da vara, que chamamos de ponto E.

Tôdas estas medidas o atleta tomará utilizando o comprimento do próprio pé, a fim de suprir a falta de uma trena, coisa muito comum nas competições.

A marca depois de determinada ficará assim, por exemplo:

Distância de E a M1 — 70 pés — (não confundir com o pé-medida americana). Distância de M1 a P — 40 pés.

Determinados êsses pontos ideais, o atleta vai fazer uma tentativa, executando o salto completo sem o sarrafo. O técnico observará que o atleta terá dificuldades de alcançar com facilidade o ponto de impulsão M2. Esta dificuldade decorre de uma pequenissima redução das três últimas passadas, face a preocupação do encaixe. Esta diminuição acarretará uma diferença de 30 a 40 centímetros, devendo ser feita a correção, com o avanço para o lado da caixa de tôdas as distâncias PM1 e PM2. Este trabalho, deverá ser repetido durante algumas semanas, até o atleta adquirir o reflexo de pisar as marcas, sem aumento ou diminuição de qualquer passada, para não picar a corrida. Com o decorrer do tempo, o atleta poderá contar mentalmente as passadas que dá, desde o ponto de partida até o ponto de impulsão.

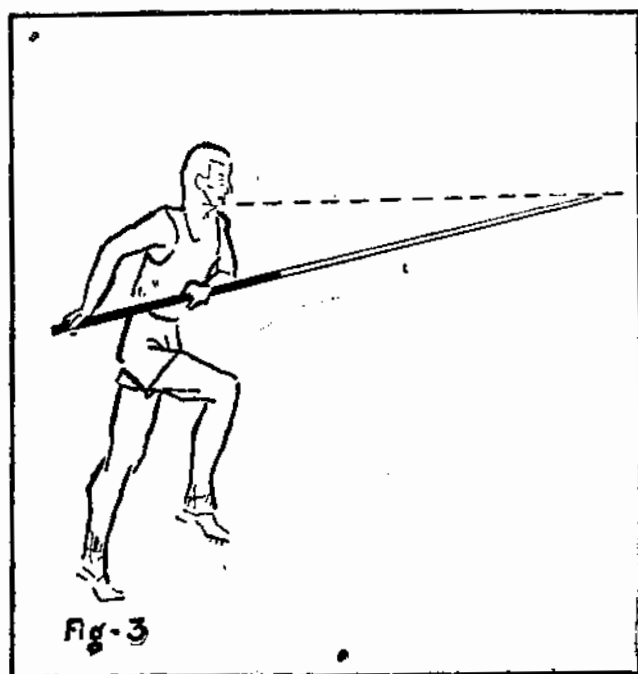
DESCRIÇÃO SUMARIA DO SALTO

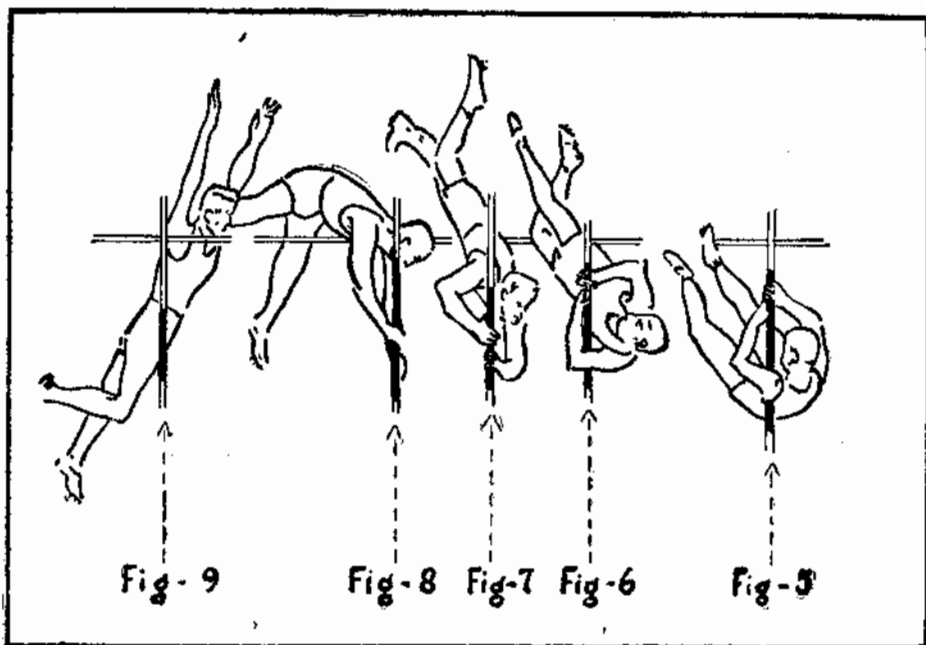
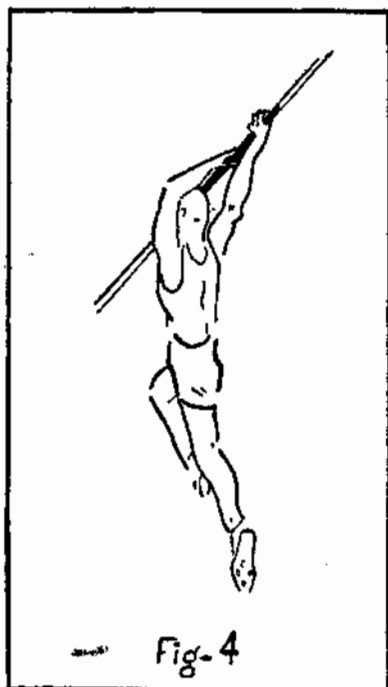
Para melhor compreensão, dividi o salto em 4 fases: corrida de impulsão, elevação, reversão e queda.

Corrida de impulsão — Após ter o atleta feito suas marcas segundo os ensinamentos já estudados, procede à corrida, da seguinte maneira:

a) Coloca-se na posição de concentração, com os pés lado a lado, tendo as pontas dos pés na linha P; segurando a vara somente com a mão fixa; b) empunha a vara na posição ideal, fig. 3, e inicia a corrida, por um ligeiro desequilíbrio para a frente, pisando o solo com a perna de impulsão (perna contrária ao lado de condução da vara). A prática já demonstrou que o atleta corre em movimento acelerado, aumentando em consequência o tamanho das passadas e a velocidade, até pisar a marca M1, com a mesma perna de partida. Da marca M1 até o ponto de impulsão M2 (nunca marcá-lo no solo) para o salto, o atleta corre com movimento uniforme (passadas iguais e em tempos iguais). A corrida termina, com o encaixe da vara e impulsão. Este tempo do salto é muito importante, porque deve haver a coincidência de três acontecimentos: mãos juntas acima da cabeça com os braços ligeiramente flexionados, perna de impulsão deixando o solo e ponta da vara apoiada no fundo da caixa. Para a execução deste tempo, o atleta, que vinha correndo com o olhar fixo na caixa, no momento que inicia sua última passada, dirige a vara com a mão fixa (a de cima), para o fundo da caixa, ao mesmo tempo que a mão móvel desliza até a distância de 10 centímetros da outra, no momento em que o pé de impulsão toca o solo e a ponta da vara atinge o fundo da caixa, dando o atleta a sua impulsão. (Figura 4)

Elevação — Depois de ter o atleta tomado a posição da figura 4, começa a elevação, onde o seu corpo vai embalar como um pêndulo, apoiado nas mãos. O atleta vinha correndo com certa velocidade. Ao encaixar a vara e juntar as mãos dando a impulsão e saindo do solo, dependura-se na vara com os braços ligeiramente flexionados, sendo lançado para cima por efeito da impulsão e da velocidade da corrida. Até a vara alcançar um ângulo aproximado de 45° com o solo, figura 5, o seu corpo faz o pêndulo, iniciado na posição quase esticada e terminando como na figura 5. Desta posição até o ponto em que a vara faz um ângulo de 75° com o solo, o corpo do atleta continua a em-





balançar (figura 6), porém, os braços deixam-se flexionar, a vara arrasta no peito e as pernas, aproveitando ainda o balanço, lançam-se o mais para cima possível, até o quadril (centro de gravidade) atingir um ponto bem mais elevado que a empunhadura. Nesta fase destaca-se a ação dos músculos abdominais.

Reversão — Figuras 6, 7 e 8 — Nesta fase, é que a ação vigorosa de tração, inicialmente e depois pressão dos braços, se faz sentir. É necessário que o atleta tenha calma, para só fazer o movimento vigoroso e rápido de braços, quando terminar completamente o balanço do corpo. Este é o momento mais importante do salto, porque é necessário esperar o “tempo”, como chamam os ginastas de aparelhos. Sem a espera do tempo, a tração e pressão dos braços não se realizam com eficiência, e o atleta nunca alcançará marcas apreciáveis. A reversão é realizada enquanto a vara caminha dos 75° até os 90° com o solo (figuras 6, 7 e 8). Partindo do ponto da figura 6, o atleta começa a tracionar os braços até esticá-los, girando todo o corpo em torno da vara, enquanto as pernas e o quadril transpõem o sarrafo. Terminado o giro do corpo, começa a pressão dos braços para baixo, enquanto as pernas e o quadril do atleta descem do outro lado do sarrafo.

Terminada a extensão dos braços, a vara é largada naturalmente, e os braços lançados para cima e para trás da cabeça, livrando todo o corpo do sarrafo.

Queda — Libertado o atleta do apoio imprescindível da vara, seu corpo abandonado no ar, cai, animado de um ligeiro movimento de rotação em torno do eixo cabeça-quadril. Quando o salto é executado em boas condições, a queda é sempre isenta de perigo. Somente cai mal, o atleta que executa mal o salto.

PRINCÍPIOS MECÂNICOS

1 — O princípio da linha reta se aplica a toda força que impulsiona um objeto, seja ele um peso, disco ou corpo humano. O arco seguido pelo corpo, não deve por conseguinte abandonar a linha da corrida. Todo o desvio do corpo do atleta, para um lado ou para outro, implica em perda de altura no salto.

2 — Quanto maior é a velocidade no momento da decolagem, maior é a força disponível para transportar o saltador por cima da barra, contanto que ele auxilie no tempo preciso e com rapidez na extensão dos braços, a fim de converter sem perda de tempo, a impulsão horizontal em impulsão vertical.

3 — O atleta não pode tracionar ou pressionar de maneira eficaz sobre a vara, senão quando ela oferece uma sólida resistência, isto é, quando ela percorre o ângulo dos 75° aos 90° , do solo.

FATORES PESSOAIS

O salto com vara exige qualidades físicas excepcionais, aliadas à coragem e força de vontade. A velocidade da corrida de impulso é necessária no salto, pelos motivos já explicados, mas deve ser acompanhada de velocidade na tração e extensão dos braços, na fase final porque do contrário o saltador derruba o sarrafo na subida e vai cair longe na caixa de salto. A estatura do atleta é fator de importância capital, porque o homem mais alto, empunha a vara mais alto, levando vantagem, na altura de empunhadura e maior envergadura dos braços.

Dentre vários atletas praticantes do salto com vara, escolha sempre aquele que souber correr, tiver braços vigorosos e for mais alto.

RECUPERAÇÃO

Prof. CAMILO ABUD
(Da E.N.E.F.D.)

A grande discrepância e por que não dizemos a confusão existente na aplicação dos termos **reeducação**, **readaptação**, **reabilitação** e **recuperação**, nos conduziu a iniciar este trabalho, procurando defini-los mostrando seus pontos de contato.

Desejamos, de antemão, esclarecer que nosso intuito não é impor nossas definições, e, sim, propor, aos estudiosos do assunto, um motivo para terminar a confusão reinante, convidando-os a expor seus pensamentos para que possamos disciplinar a nomenclatura em questão.

As estreitas relações destes termos nos emaranham ao aplicá-los convenientemente e como se fôssem poucos, surge um quinto, "**Reconditioning**", muito usado nos Estados Unidos da América do Norte.

Confessamos que não nos agrada o termo "**Recondicionamento**", que se origina do latim "**reconductio**" reconduzir, retornar ao local anterior.

Preferimos empregar um termo mais genérico, uma palavra mais significativa que abranja os vários processos utilizados no "**restitutio ad integrum**" do gênero humano.

Com o intuito de evitar que cada autor utilize a palavra mais simpática ou que melhor sonoridade apresente e para acabar com a balbúrdia que conseqüentemente aumentaria com o uso

de termos tais como: restabelecer, reorganizar, reconstituir, recobrar, reajustar, e, mesmo, reformar, é que julgamos mais acertado que se empregue o vocábulo **Recuperação** que conta ainda com a vantagem de ser o mais familiarizado entre nós.

tegrá-lo na sociedade, ganhando o suficiente para o sustento próprio e dos seus.

Readaptação? Reeducação? Reabilitação, Recuperação?

Analisemos:

Denominamos readaptação aos atos que conduzem um indivíduo



Piscina destinada à Cinesioterapia

Vejamos, pois, como deveríamos designar um serviço que se propusesse a tomar um ferido de guerra ou um paralítico, submetê-lo a tratamentos especializados, procurando restabelecer as funções comprometidas, ou adaptá-lo a uma profissão compatível com seu estado físico, enfim, in-

a exercer uma função diferente da que exercia; assim também classificamos os processos utilizados para adaptação de um músculo a uma função diferente da que está destinado fisiologicamente.

Um tecelão pode se tornar sapateiro, assim como os extensores dos artelhos podem substituir o tibial anterior ou o grande palmar poderá ser o extensor do punho após um ato cirúrgico.

Reeducação é a utilização de agentes estimulantes dos órgãos e sistemas lesados, destinados a restabelecer a função diminuída ou abolida temporariamente.

Reeducação é o tratamento da função. Num serviço de recuperação o aparelho locomotor é o mais visado; assim, reeducação é um conjunto de ações mecânicas que se destinam a desenvolver e reparar as funções comprometidas do aparelho locomotor.

Os princípios básicos da reeducação são, em resumo, os mesmos enunciados pelo célebre aforismo de Jules Guerin, "**A função faz o órgão**" e seus corolários, "**O desenvolvimento progressivo da fun-**

Ginásio de Reeducação





Oficina Mecânica para aprendizado profissional

ção determina o desenvolvimento progressivo do órgão" ou "A restituição integral da função orienta a reparação integral do órgão".

Assim não se consegue que o extensor do grande artelho e o extensor comum dos artelhos flexionem o pé se estes não forem reeducados para esta função, e para que se faça um transplante do grande palmar, é necessário, prévia e posteriormente ao ato cirúrgico, reeducá-lo.

Vemos, pois, que, para readaptar, é necessário reeducar, é assim a fase inicial da readaptação e da recuperação integral do indivíduo.

Reabilitação seriam, segundo nosso modo de interpretar, os atos destinados a restabelecer o psiquismo e a moral. Após uma avaliação psicológica cuidadosa, o paciente seria submetido a cuidados e tratamentos especializados, visando sua integração na sociedade. Seguem-se, se fôr necessário, fases de reeducação e readaptação.

Recuperação é a utilização de qualquer modalidade terapêutica com a finalidade de restabelecer a saúde e tornar o indivíduo capaz de viver em sociedade, onde deverá ser um elemento útil, ganhando o sustento próprio e o dos seus.

Recuperação é a cúpula, é o objetivo, o propósito da reeducação, da readaptação ou da reabilitação.

Na recuperação os três elementos podem ser utilizados isoladamente ou em conjunto, dependendo do caso apresentado.

Recuperação, em suma, é tornar o indivíduo capaz de produzir

dentro ou fora de seu mister. Para que êle possa produzir, necessita de saúde e adaptação eficiente ao trabalho que se propôs executar.

Também se diz que a terra está recuperada quando em condições de produzir.

A finalidade dêste trabalho não é propriamente discutir os significados dos termos acima enumerados, e sim, submeter à apreciação um plano de um Serviço de Recuperação que tanto poderá servir a militares, como a civis, enfim, a todos os que dêle tenham necessidade.

Vamos, pois, planejar, em linhas gerais, um Serviço de Recuperação destinado às Forças Armadas, independente de hospital militar.

FINALIDADES

O Serviço de Recuperação terá por finalidade:

a) Acelerar o restabelecimento das condições físicas necessárias ao perfeito desempenho dos deveres militares.

b) Readaptá-lo a um mister civil compatível com seu estado, quando impossibilitado de regressar por falta de condições físicas para que possa prover o seu sustento e o dos seus, após os exames e as orientações profissionais.

c) Prevenir e tratar os desajustamentos psico-sociais.

d) Facilitar e favorecer as pretensões dos interessados na conquista de empregos.

ATRIBUIÇÕES GERAIS

O Centro será administrado, dirigido, orientado, coordenado e fiscalizado por um diretor-geral, que contará com um conselho técnico composto por todos os chefes de divisão. Este conselho terá função técnica consultiva e atribuições curadoras executivas.

Serviço Administrativo se encarregará de:

- a) administração do pessoal;
- b) conservação e reparos do edifício, locais e aparelhagem;
- c) provisionamento das necessidades;
- d) controle e conservação das viaturas;
- e) contabilização, controle econômico e estatístico;
- f) arquivo médico;
- g) biblioteca especializada.

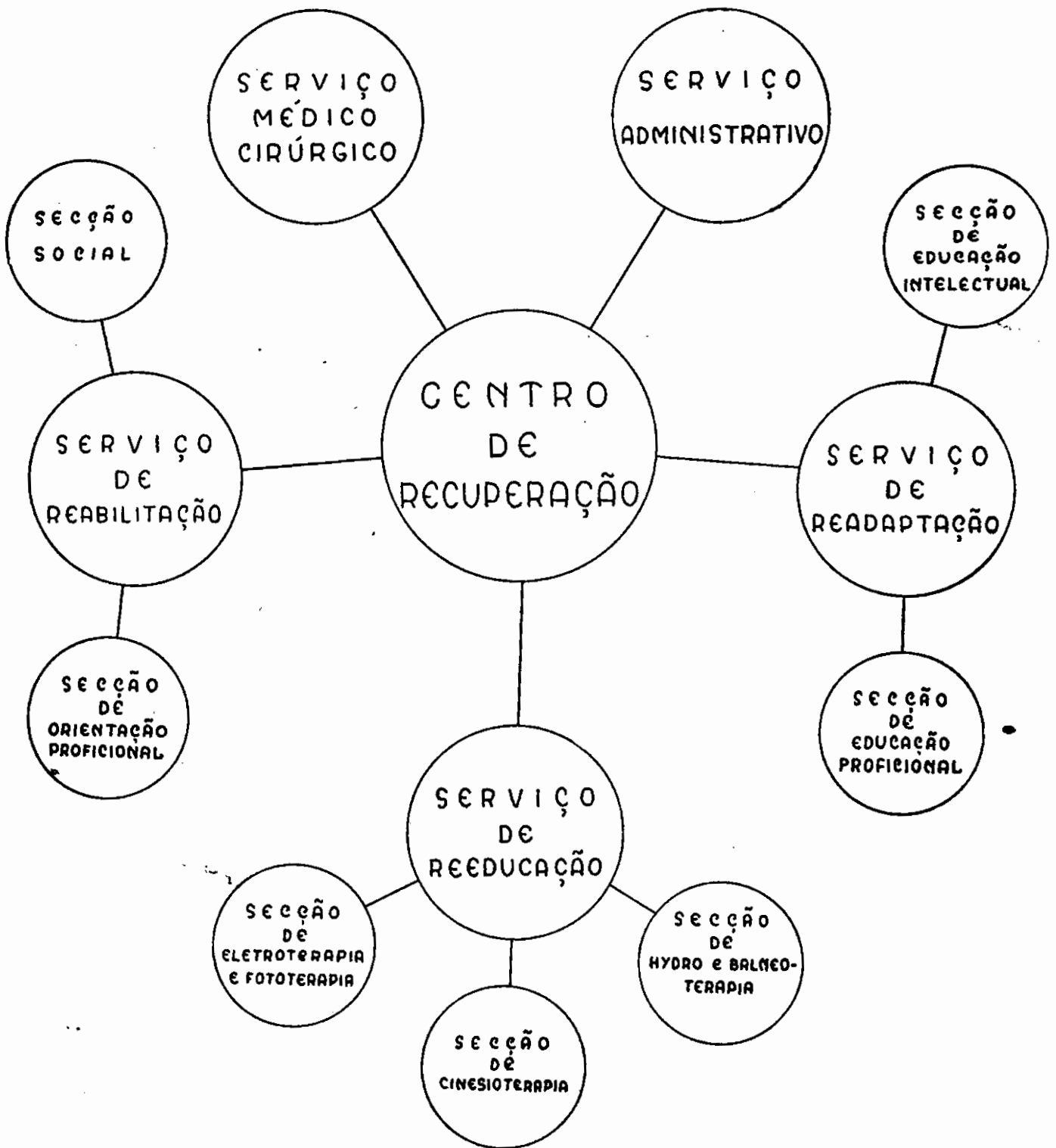
Serviço Médico-Cirúrgico se encarregará de:

- a) exame médico geral em todos os casos;

Aplicação de Duchas



ESTRUTURA



b) exames especializados para determinação das incapacidades física e psíquica;

c) serviços auxiliares de diagnóstico;

d) tratamentos médico-cirúrgicos;

e) farmácia;

f) tratamentos odontológicos.

Serviço de Reabilitação se encarregará de:

a) tratamentos psíquicos e neurológicos;

b) orientação profissional;

c) serviço social.

Serviço de Readaptação se encarregará de:

a) educação intelectual;

b) educação profissional.

Serviço de Reeducação se encarregará de:

a) desenvolvimento físico geral;

b) restauração da função locomotora;

c) tratamentos cinesiológicos em geral;

d) tratamentos eletrofototerápicos;

e) tratamentos hidro e balneoterápicos.

Dada a natureza do Centro de Recuperação e para que se consiga o mais rápido possível a volta do soldado às fileiras do Exército ou à vida civil, é imprescindível que o paciente seja internado.

Quando isto não for possível por falta de alojamento, deve-se estabelecer o regime de semi-internato, mesmo que tenhamos de transportar os pacientes de manhã e à noite.

(CONCLUI NA PÁG. 36)

RECUPERAÇÃO

(CONCLUSÃO DA PÁG. 19)

As razões desta medida, são:

1) A recuperação em suas várias fases se faz sob a vigilância de pessoal habilitado.

2 A repetição é o agente mais eficaz no aprendizado e na reeducação, considerando que são adquiridas tôdas as funções de nossa vida de relação.

Em muitos casos faz-se necessário o emprêgo da cinesiterapia de 1/1 hora, cuja finalidade é a realização dos atos mais elementares para em um segundo estágio atingirmos o mais alto grau da execução coordenada e o automatismo que é em conclusão, o meio que nos leva à meta da perfeição.

3) Psicologicamente poderemos obter um fator de encorajamento para o paciente pela convivência com os colegas de armas e de infortúnio.

A convivência é fator importante do mútuo incentivo e êste elevando o moral dos pacientes forçosamente conduzirá a mais rápida recuperação.

Eis, resumidamente, o projeto de um Serviço de Recuperação e, para não alongá-lo, deixamos propositadamente de entrar em detalhes tais como: qualidade do pessoal especializado, equipamento, aparelhagem especializada, local e área de construção e rotina de serviço.

RECONDICIONAMENTO FÍSICO

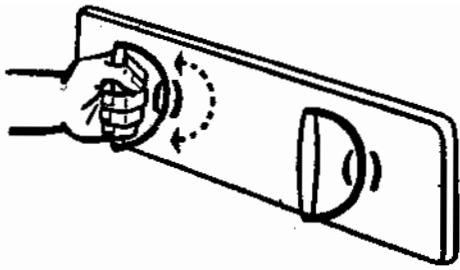
Subsídio para a Organização de um Gabinete Especializado na E. E. F. E.

Cap.-Médico Dr. ÁUREO HORA BRITO
(INSTRUTOR DA E. E. F. E.)

O Recondicionamento Físico é o processo pelo qual a eficiência física e psicológica do soldado, é mantida e restaurada durante a sua convalescença, através da sua participação, em atividades físicas progressivamente graduadas. Na paz como na guerra, o soldado convalescente de um ferimento ou inativo por causa de doença, perde facilmente as suas qualidades físicas, daí a necessidade de se obter pronta recuperação.

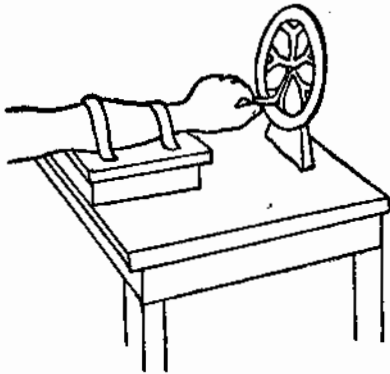
Igualmente, a ação do recondicionamento se estende ao soldado incapacitado para o serviço militar, promovendo a sua volta à vida civil nas melhores condições físicas, bem como ajustando-o para exercer as suas ocupações.

Na vida civil, como na guerra, em face da Socialização do Trabalho e assistência aos operários, as Companhias de Seguros, estão tomando a si o problema. Instalando nos maiores Centros Hospitalares do



APARELHO PARA SUPINAR
E PRONAR O PULSO

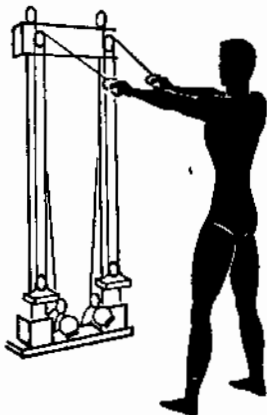
Mundo, Gabinetes de Recondicionamento. Visa-se com isso, a recuperação mais rápida do homem doente ou acidentado, fazendo-o voltar às suas atividades o mais breve possível. Cada dia de retardo na recuperação do paciente, representa perda de horas de trabalho útil e sobrecarga nas indenizações.



APARELHO PARA CIRCUNDUÇÃO
DO PULSO

Em síntese, um programa de Recondicionamento Físico, visando o tratamento de um soldado convalescente, tem como objetivo:

- 1.º — Prevenir o seu descondicionamento;
- 2.º — Acelerar a sua restauração física;
- 3.º — Colocá-lo em condições físicas para exercer suas funções no Exército;
- 4.º — Contribuir para o seu reajustamento psicológico e social;



FIOS ELÁSTICOS

5.º — No caso de incapacidade, promover o seu retorno à vida civil, no mais alto grau de eficiência física e psíquica;

6.º — No caso de licenciamento, prepará-lo para a vida civil, onde exercerá suas atividades dentro de um nível adequado de eficiência física e psíquica.

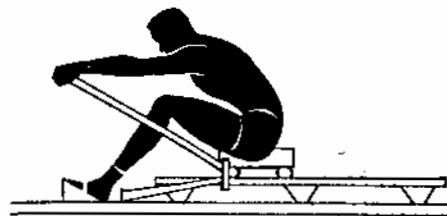
Para execução do trabalho, ele comportará duas partes:

A primeira, constará de "exercícios gerais", cujo fim é restituir a condição física geral ao convalescente. Aí incluídos os exercícios de ginástica, corridas, jogos, atletismo e atividades de ginásio. Principalmente os jogos, produzem euforia nos praticantes, traduzida por uma sensação de bem-estar.

A segunda, que nos interessa mais especialmente, será constituída por exercícios médicos, executados com ou sem aparelhos. Esses exercícios, destinam-se a promover a recuperação dos tecidos feridos ou doentes, que estiveram imobilizados para tratamento, e restaurar o funcionamento dos músculos atrofiados.

Nem sempre é possível ao paciente, a princípio, executar os movimentos, devendo para isso os exercícios serem realizados passivamente, isto é, o massagista ou o enfermeiro promoverá a movimentação, com o máximo de cuidado, aumentando progressivamente em número e intensidade.

Podemos também utilizar aparelhos elétricos que realizem o movimento.



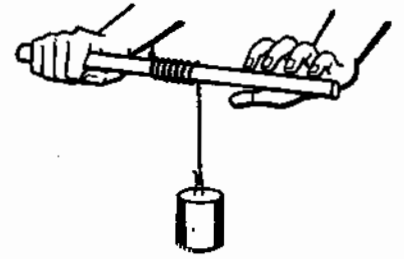
REMA - REMA

Em seguida, os movimentos serão ativos, isto é, o próprio paciente os executará.

A movimentação ativa, poderá ser com ou sem oposição, utilizando-se ou não aparelhos.

Na movimentação ativa sem oposição, o massagista realiza o movimento a título de exemplo, e o paciente executa. É indispensável que todos os músculos entrem em jogo e os movimentos sejam benfeitos.

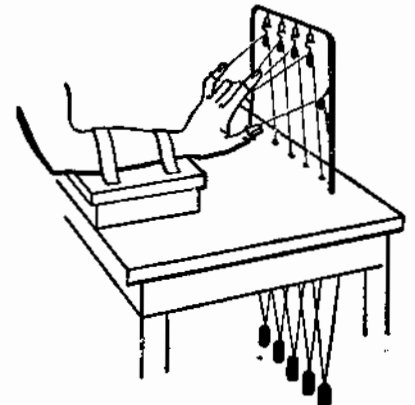
Na movimentação ativa com oposição, utilizamos pesos, halteres,



APARELHO PARA FLEXÃO
DO PULSO (TIRATEIMA)

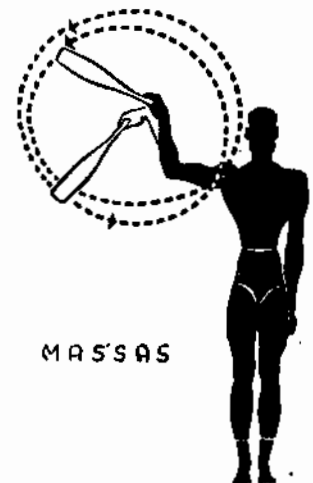
fios elásticos ou mesmo ajuda das mãos, aparelhos de mola, aparelhos com roldana, etc.

Um Gabinete de Recondicionamento Físico, que desejamos para a nossa Escola, comportará grande número de aparelhos, além de pesos, halteres, fios elásticos, aparelhos de mola, espaldares, saco de bater, corda de saltar, aparelhos com



APARELHO PARA
RECUPERAÇÃO DE DEDOS

roldana, barra horizontal, "exercycle", massas, rema-rema, circundador do pulso, flexor do pulso (tirateima), supinador do pulso, recuperador dos dedos, sapatos de ferro, não poderá prescindir de onda curta, do infravermelho e da hidromassagem.



MASSAS

Bibliografia:

TM 8-292 — do Exército dos Estados Unidos.

PUBLICAÇÕES ESPECIALIZADAS EM "EDUCAÇÃO FÍSICA"

Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

O "The Physical Educator", interessante mensário norte-americano, em seu número de outubro último, em artigo de H. J. Montoye, publica uma relação informativa bastante ampla e bem organizada sobre publicações especializadas em educação física em geral, desportos, saúde e recreação. Agindo de maneira idêntica, após um trabalho de análise e fichamento, organizamos as notas abaixo, onde o leitor poderá encontrar alguns dados relativos às principais revistas mundiais especializadas em educação física e assuntos correlatos, comuns no nosso meio desportivo e educacional.

É nosso pensamento, no próximo número desta Revista, prosseguirmos no trabalho ora encetado.

Da relação consta o nome de cada publicação, responsabilidade de sua impressão e respectivo endereço, frequência do seu aparecimento, natureza dos assuntos tratados, número normal de páginas e preço das assinaturas.

BRASIL

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA — Órgão oficial da Escola de Educação Física do Exército e do Departamento de Desportos do Exército. Direção: Fortaleza de S. João, Urca, Rio de Janeiro. Publicação trimestral com cerca de 40 páginas. Contém artigos sobre ginástica, jogos, desportos, recreação, medicina desportiva, etc. Dá especial relevo aos assuntos técnicos do treinamento físico-militar. Assinatura: Cr\$ 40,00, sendo de Cr\$ 10,00 o preço de cada número.

REVISTA DA A. P. E. F. — Órgão trimestral da Associação dos Professores de Educação Física do Estado de São Paulo. Redação: Rua Cesário Motta, 379 — São Paulo. Contém artigos técnicos e informativos de educação física em geral. Distribuição gratuita aos associados.

ARQUIVOS DA ESCOLA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS — Publicação anual da citada instituição. Contém resultados de pesquisas, estudos e experiências dos assuntos de currículo escolar. Direção: Avenida Wenceslau Braz, 49. Distribuição gratuita sob a forma de intercâmbio.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TÉCNICOS DE NATAÇÃO — Boletim Mensal Técnico Informativo. — Contém assuntos especializados de natação. Direção: Rua Guarajaras, 1.155 — Belo Horizonte. Distribuição gratuita aos associados.

CHILE

REVISTA CHILENA DE EDUCACION FÍSICA — Publicada trimestralmente pelo Instituto de Educação Física e Técnica da Universidade do Chile, Morande 750 — Santiago. Cada número contém cerca de 80 páginas sobre educação física em geral, sendo interessante os seus artigos de pesquisas científicas. Assinatura: \$2,00 dólares por ano, sendo de 60 centavos o preço de cada número.

ESPAÑA

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACION FÍSICA — Órgão oficial do Colégio Nacional de Professores e Instrutores de Educação Física — Apartado de Correos n.º 63

— Toledo. — Contém artigos sobre pedagogia e medicina da educação física, sendo bastante desenvolvida a parte informativa sobre o movimento desportivo, em particular, a natação e o atletismo. Publicação mensal. Assinatura: 84 pesetas por ano, sendo de 10 pesetas o preço de cada número isolado.

ESTADOS UNIDOS

AMATEUR ATHLETE — Publicação mensal da União Atlética de Amadores, sendo a maior parte dos seus artigos de caráter noticioso do movimento desportivo-amador americano. Direção: Woolworth Building, 233 Broadway, New York. Cerca de 30 páginas de texto cada número. Assinatura: \$2,00 dólares por ano.

ATHLETIC JOURNAL — Publicado pela "The Athletic Journal Publishing Co.", 6858 Glenwood Avenue — Chicago 26, Illinois. Contém artigos técnicos de desportos em geral bem ilustrados com diagramas. Dez números anuais. Assinatura: \$2,00 dólares por ano.

JOURNAL OF HEALTH — PHYSICAL EDUCATION — RECREATION — Publicado pela Associação Americana de Saúde, Educação Física e Recreação, 1201 Sixteenth Street, Northwest, Washington, D. C. Dez números anuais. Contém artigos técnicos e informativos dos assuntos do seu nome. Assinatura: \$2,00 dólares por ano.

SPORTS ILLUSTRATED — Revista noticiosa e ilustrada de desportos, inclusive corridas de cavalos e caça-

das. Publicação mensal. Direção: 540 N Michigan Avenue, Chicago 11, Illinois. Cerca de 68 páginas de texto cada número. Assinatura: \$10.00 dólares por ano.

THE PHYSICAL EDUCATOR — Publicação da Phi Epsilon Kappa Fraternity, filiada à Associação Americana de Saúde, Educação Física e Recreação. Direção: 3747 N Linwood Avenue, Indianapolis 18, Indiana. Cada número contém cerca de 96 páginas de texto e aparece 4 vezes por ano. Revista bastante variada: saúde, educação física em geral, recondicionamento físico, recreação, danças, bibliografias, etc. Assinatura: \$1.50 dólares por ano.

FRANÇA

BASKET-BALL — Órgão oficial mensal da Federação Francesa de Basquetebol. Revista especializada em basquetebol, contendo artigos técnicos e informativos ligados ao meio francês. Direção: 52, Rue Taitbout — C C P 715-20 — Paris (9.º). Assinatura: 800 francos por ano.

INGLATERRA

WORLD SPORTS — Revista mensal publicada pela Associação Olímpica Britânica — 184 Fleet St., London. Cada número contém cerca de 50 páginas sobre desportos em geral, contendo principalmente informações sobre o movimento desportivo mundial. Assinatura: £ 1 esterlina por ano.

PHYSICAL RECREATION — Revista trimestral publicada pelo "Central Council of Physical Recreation", 6 Bedford Square, London, W. C. 1. Cada número contém cerca de 52 páginas sobre jogos, desportos, atividades externas e danças. Assinatura: 4 "schillings" por ano.

PERU

REVISTA DE EDUCACION FISICA DEL EJERCITO — Órgão oficial da Direção de Educação Física do Exército — Quartel "San Martín", Miraflores — Lima. Contém artigos sobre a educação física em geral, principalmente transcrições de trabalhos de revistas e obras estrangeiras. Publicação mensal contendo, normalmente, 22 páginas de texto.

PORTUGAL

BOLETIM DO INSTITUTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA — Órgão oficial do Estabelecimento do mesmo nome — Estrada de Bemfica, 399, Lisboa. Cada número contém cerca de 200 páginas sobre educação física em geral, campismo e assuntos culturais. Publicação semestral. Número avulso (cada fascículo) 12\$50 escudos.

SUÉCIA

F. I. E. P. — BULLETIN — "EDUCATION PHYSIQUE" ET "LA SCIENCE" ET "COMMUNIQUÉ" — Órgãos publicados pela Federação Internacional de Educação Física (antiga Federação Internacional de Ginástica Ling) — Sandgatan 14, Lund, Suéde. O Boletim é distribuído 2 — 3 vezes por ano e o Comunicado 6 vezes, ou, quando possível, todos os meses em que não for publicado o primeiro. Contém informações práticas e artigos pedagógicos, científicos e de recreação. Ambas as publicações são impressas em inglês, francês e espanhol. Assinatura (incluindo F. I. E. P. — Boletim e Comunicado) 7,50 Cr.

SUIÇA

JEUNESSE FORT — PEUPLE LEVRE — Revista mensal da Escola Federal de Ginástica e Desportos (E. F. G. S.) de Macolin. Cada número contém 8 páginas de pequenos artigos informativos e de divulgação em francês. Cada número: 20 ct suíços. Assinatura: Fr. 2,30 por ano.

URUGUAI

EDUFÍSICA — Órgão da Comissão Nacional de Educação Física — Soriano, 882 — Montevideu — Uruguai. Contém informações práticas e artigos técnicos de educação física em geral. Distribuição gratuita aos interessados. Contendo, normalmente, 38 páginas de texto.

Princípios básicos do futebol

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 22)

então seria um artigo especial. Acima estão alguns treinamentos, pois a finalidade no momento é dizer que, para ser um bom jogador, deve-se ter pleno conhecimento dos princípios básicos do futebol, no qual o técnico, com o seu tirocínio e prática, executa diversas modalidades de exercícios.

Outra questão importante é a velocidade. O treinador sempre inclui no seu programa o trabalho de partidas e paradas repentinas; mas quero frisar, que nem só a velocidade é necessária, precisa ter o senso de antecipação da ação. Se não veríamos um corredor de cem metros pegando uma bola, ninguém mais o alcançaria, precisando, então, ter o senso de antecipação na jogada, que deve ser cuidadosamente treinada.

Outro fator importante é a precisão: cada passe interceptado pelo adversário significa a perda de uma grande oportunidade de fazer gol, esforço pessoal e coletivo, que mais tarde traduzem cansaço prematuro

Para terminar, quero dar o último conselho: Um jogador deve improvisar uma jogada a fim de desnortear o adversário; para isto deve ter o máximo de atenção na bola e acompanhá-la durante todo o jogo e pensando o que deverá fazer ao recebê-la e, caso não seja possível, iniciar uma segunda jogada que já deve estar em formação no seu pensamento.

Publicações Especializadas em Educação Física

Ten. Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

Proseguindo no trabalho encetado no número passado, publicamos, no presente número, mais uma relação das publicações especializadas em atividades físicas, perfazendo assim um total de 27.

De um modo geral, da relação consta o nome de cada publicação, responsabilidade de sua impressão e respectivo endereço, frequência de seu aparecimento, natureza dos assuntos tratados, número normal de páginas e preço das assinaturas.

ALEMANHA

Olympischer Sport — Publicação do Comitê Nacional Olímpico da República Democrática Alemã, com 32 páginas. Direção: Berlin C 2 Rathausstz, 19. Contém artigos sobre desportos, visando as Olimpíadas. Excelente ilustração. Distribuição gratuita.

BÉLGICA

Le Gynastique Educative (De Opjoedende Gymnastick) — Publicação mensal da Federação Belga de Ginástica Educativa. Direção: 15, Rue d'Albanil, Saint-Gilles, Bruxelles. Contém cerca de 40 páginas de artigos gerais e é escrita em Francês.

BRASIL

Revista de Judô — Publicação bimestral com 32 páginas. Direção: Rua Barata Ribeiro, 530 — Copacabana — Rio de Janeiro. Revista especializada em judô, contendo artigos técnicos e informativos. Assinatura: Cr\$ 60,00 por ano, sendo Cr\$ 10,00 o número avulso.

Boletim da Divisão Técnica — Publicação mimeografada da Superintendência de Educação Física e Assistência Educacional do Rio Grande do Sul. Contém assuntos técnicos e informativos sobre Educação Física e Recreação. Distribuição gratuita.

ESTADOS UNIDOS

Track and Field News — Publicação mensal sobre atividades atléticas, especialmente registro de recordes. Normalmente contém 12 páginas. Direção: P. O. Box 296 — Los Altos, California. Assinatura: \$3.50 dólares por ano.

FRANÇA

I. N. S. — Revista bimestral do Instituto Nacional de Desportos. Direção: 1, Rue Pergolèse — Paris, 16. Contém normalmente artigos de ginástica e desportos, dentro do sistema de Educação Física desportiva e generalizada, sendo bastante ilustrada. Assinatura: 1.000 francos por ano.

Le Travail Humaine — Publicação quadrimestral de pesquisas sobre o trabalho físico, por conseguinte, interessando as atividades físicas. Direção: 41, Rue de Gay Lussac, Paris Ve.

SUÉCIA

Gymnastikledaren — Publicação da Svenska Gymnastik-forbundets, Kungsholmstorg 6 — Stockoholm — Artigos sobre ginástica e informações gerais. Assinatura: 4,50 coroas por ano.

PRINCÍPIOS BÁSICOS DO FUTEBOL

Capitão ARMINDO CARVALHO

(INSTRUTOR DA E. E. F. E.)

Estou certo de que, nem por um instante, você se recorda quando começou a jogar bola. Imagino que isto aconteceu quando você tinha cinco ou seis anos. Possivelmente sua primeira bola foi de meia, papel, borracha, e, quem sabe, uma pedra qualquer. Enfim, isso não interessa muito. O que se pode afirmar é que você é um aficionado do futebol e, agora, que está na época de enfrentar um infante-juvenil do clube do bairro ou o de sua predileção, não vai se contentar em ser um mero espectador do Maracanã e sim participar em jogos naquele tapete verde. Para isso você tem que aprender muitos segredos do futebol, para poder abrir defesas, visando o objetivo principal que é o gol adversário. Sem medo de errar, pouquíssimos têm a sorte de iniciar o futebol com um técnico que



parta do princípio. Em geral, escala-se o quadro sem idéia formada do que se vai fazer, quando em campo, e, então, vêem-se os infantis querendo imitar jogadores de primeira classe, imitações essas que não são aconselháveis, porque não tiveram um treinamento adequado, e, então, começam os defeitos que invariavelmente não são retirados.

Esses poucos conselhos que agora escrevo são para os jovens entusiastas do futebol, não importando que sejam "peladistas" de rua ou de praia; o que interessa é que tratem de aplicar os princípios básicos do futebol, que abaixo escrevo e que constituem os primeiros passos.

Em primeiro lugar, você tem que fazer o uso perfeito dos dois pés, pois, forçosamente, terá de usá-los, se quiser ser um bom jogador de futebol. Quem chuta bem com os dois pés está apto a decisão de um passe rápido, de um drible, e um chute a gol inesperado. É difícil encontrar um bom jogador que chute com um só pé, pois este estará sempre perdendo tempo para ajeitar a bola. Para ter os dois pés em condições, você que é infantil, o seu técnico deve dar alguns conselhos, como:

— O goleiro manda a bola rolando e você emenda na corrida, ora com o pé direito, ora com o pé esquerdo;

— Fazer linha de passe, procurando sempre chutar com os dois pés;

— Procurar correr com a bola, centrando com os dois pés.

Não esqueça, se quiser ser um bom jogador, de esforçar-se ao máximo em dominar a bola com os dois pés.

Outro princípio fundamental a compreender, e que é básico em todas as profissões, é a PRÁTICA. O jogador que aplaudimos no Maracanã não apareceu da noite para o dia. Ele levou vários anos praticando nos quadros de baixo, viu os seus erros e de seus companheiros e procurou a perfeição, praticando com método, força de vontade e treinos bem dirigidos.

A você, que é principiante, não aconselho os esquemas, as táticas; isto são para os quadros que já estão com pleno conhecimento dos princípios básicos do futebol; nós temos é que iniciar e deixaremos os ferrolhos, W. M. etc.

para mais adiante. Primeiramente veremos o controle da bola com seus itens subsequentes:

- Passes e chutes na bola.
- Maneiras de travar a bola.
- Drible.
- Maneiras de cabecear.

Passes e chutes na bola

1 — Distribuir os jogadores em duas linhas paralelas, se defrontando e afastados de quinze metros. Praticar o chute, trabalhando em dupla, com os dois pés.

2 — Tiro de canto, visando sempre a linha de pênalti.

3 — Controlar a bola, mantendo sempre a bola no alto. Pode-se formar um círculo sem deixar a bola picar no chão.

4 — Correr com a bola e, a um sinal do técnico, centrar para o companheiro.

Maneiras de travar a bola

São várias as maneiras de travar a bola: com o lado interno, externo, com a sola e com o peito do pé, abdome, etc... Quanto ao treinamento são inúmeros, apenas direi um: o jogador dentro de um círculo de 1,5m de diâmetro, joga-se a bola para o alto e ele a trava, sem sair do círculo.

Drible

O drible é necessário quando não é abusado. Infelizmente, muitos pensam que, quem dribla no mesmo lugar, é o "crack" do quadro. Não, quem dribla para a frente procurando melhorar a jogada do quadro e desmontando rápido uma defesa (se der muitos dribles a defesa já se coíca), este sim está jogando para o conjunto e o outro, como se diz na gíria, "para arquibancada".

— Cravam-se no solo varas, os jogadores, um a um, correm com a bola e passam em torno das mesmas, alternadamente, pela direita e esquerda. A distância inicial será de três metros.

Maneiras de cabecear

Fator importante para o atacante, porque cria sempre situação crítica para o adversário, e, quem é ótimo



cabeceador, está fadado a ser um jogador perigoso e respeitado. Quanto ao defensor é uma segurança para a retaguarda.

1 — Distribuir os jogadores em frente à meta e o goleiro arremessa a bola a cada um deles.

2 — Uma bola presa numa vara, a uma altura de acordo com o jogador, esse vem na corrida e procura cabecear.

3 — Exercícios de salto.

Vimos acima os quatro itens importantes do controle da bola. Não tratei pormenorizado de cada um, porque

CONCLUI NA PAG. 38

Princípios básicos do futebol

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 22)

então seria um artigo especial. Acima estão alguns treinamentos, pois a finalidade no momento é dizer que, para ser um bom jogador, deve-se ter pleno conhecimento dos princípios básicos do futebol, no qual o técnico, com o seu tirocínio e prática, executa diversas modalidades de exercícios.

Outra questão importante é a velocidade. O treinador sempre inclui no seu programa o trabalho de partidas e paradas repentinas; mas quero frisar, que nem só a velocidade é necessária, precisa ter o senso de antecipação da ação. Se não veríamos um corredor de cem metros pegando uma bola, ninguém mais o alcançaria, precisando, então, ter o senso de antecipação na jogada, que deve ser cuidadosamente treinada.

Outro fator importante é a precisão; cada passe interceptado pelo adversário significa a perda de uma grande oportunidade de fazer gol, esforço pessoal e coletivo, que mais tarde traduzem cansaço prematuro

Para terminar, quero dar o último conselho: Um jogador deve improvisar uma jogada a fim de desorientar o adversário; para isto deve ter o máximo de atenção na bola e acompanhá-la durante todo o jogo e pensando o que deverá fazer ao recebê-la e, caso não seja possível, iniciar uma segunda jogada que já deve estar em formação no seu pensamento.

REVISTA DE

PEQUENA HISTÓRIA DE UM RECORDE

Cap. F. C. FONTANILLAS DA CUNHA (Instrutor da E. E. F. E.)

Durante muitos anos o recorde mundial do salto triplice pertenceu aos japoneses, representados pelo atleta Tajima, que em 1936 nas Olimpíadas de Berlim alcançou a marca de 16,00 ms.

De lá para cá este resultado perdurou até que em fins de 1951, o nosso grande e dedicado atleta Adhemar Ferreira da Silva o igualou, vindo assim a transformar-se numa das maiores esperanças do atletismo nacional.

Em princípios de 1952 novamente Adhemar veio projetar-se no cenário desportivo mundial ultrapassando o antigo recorde por um centímetro apenas. Com efeito, nesta ocasião foi assinalado o resultado de 16,01 ms. Foi este, um dos maiores acontecimentos do atletismo mundial da época, uma vez que a impressão geral era de que dificilmente se pudesse ultrapassar algum dia a marca de 16,00 ms, que para reforçar esta idéia, teimava em perdurar intata e inatingível durante 16 longos anos.

Em julho de 1952, durante os jogos Olímpicos de Helsinque (Finlândia) Adhemar Ferreira da Silva assombrava o mundo desportivo, ultrapassando por três vezes consecutivas os 16,00 ms. Naquela ocasião, Adhemar saltou 16,05 ms, 16,12 ms e culminou com a espetacular performance de 16,22 ms, tendo alcançado portanto, a especial glória de sagrar-se ao mesmo tempo campeão olímpico e mundial. Secundou-o nessa época, o russo Leonid Sherbakov que atingiu a distância de 15,98 ms.

No ano seguinte as agências telegráficas do mundo inteiro noticiavam que Sherbakov havia ultrapassado o recorde de Adhemar Ferreira da Silva, assinalando para o salto triplice a marca de 16,23 ms.

Notem aqui, como são interessantes, estranhas e até certo ponto engraçadas certas coincidências neste mundo dos desportos:

Adhemar Ferreira da Silva que em 1952 ultrapassou o recorde mundial pertencente a Tajima por um centímetro apenas, era em 1953, ultrapassado por Sherbakov também por apenas um centímetro.

Houve porém uma diferença marcante nessas coincidências: foi que enquanto o grande atleta japonês conseguiu ser possuidor do recorde mundial durante 16 anos, o soviético Sherbakov não permitiu ao nosso Adhemar possuí-lo senão por cerca de 16 breves meses...

Entretanto, Adhemar Ferreira da Silva, desportista cem por cento, dotado de uma das mais invejáveis qualidades que se exige de um atleta — força de vontade a toda prova — não se con-

formou, de maneira alguma com este estado de coisas e se propôs a tudo fazer para a reconquista do campeonato mundial da especialidade a que se dedicou. Ele sabia, sentia que tinha probabilidades, que possuía qualidades para a conquista desse objetivo, muito embora se encontrasse atravessando um fase ingrata em sua vida particular.

Apresentou-se então, no ano passado, a oportunidade da realização do XVIII Campeonato Sul-Americano de Atletismo, que se realizaria em São Paulo, como parte das comemorações com que se festejariam o "IV Centenário da Cidade". Adhemar Ferreira da Silva tentou recuperar a marca mundial, assinalando resultados da ordem de 16,18 ms e 16,22 ms, este igual à sua melhor marca, tão brilhantemente conseguida na Finlândia; porém, não seria ainda desta feita que Adhemar conseguiria atingir o seu intento.

Era-lhe exigido mais, mais paciência, mais perseverança, maior esforço enfim para alcançar o que desejava. Adhemar redobrou seus cuidados, trabalhou duro, procurou de todas as maneiras melhorar e aperfeiçoar sua técnica, seguindo um treinamento metódico, escrupuloso e eficiente, e para isso, muitas vezes teve que treinar em horas inteiramente desfavoráveis, como por exemplo no horário reservado para o almoço, conforme declarações recentemente feitas à imprensa por sua própria esposa. E foi assim que Adhemar veio conduzindo seu treinamento da melhor maneira que lhe foi possível, a fim de que pudesse chegar aos II Jogos Pan-Americanos recentemente disputados na Cidade do México, nas melhores condições físicas e técnicas.

Com esta competição chegou felizmente a grande chance do nosso ardo-

roso atleta. Estamos perfeitamente lembrados da enorme satisfação e alegria com que todos os brasileiros receberam a auspiciosa notícia do grande feito de 16 de março nos Jogos Pan-Americanos — Adhemar Ferreira da Silva, o nosso famoso atleta, havia batido espetacularmente o recorde do salto triplice estabelecendo a nova marca de 16,56 ms e ultrapassando o recorde anterior de Sherbakov por nada menos de 33 centímetros. Foi um feito verdadeiramente impressionante, que deixou os observadores incrédulos e boquiabertos. Os próprios juizes da prova custaram a acreditar naquilo que seus olhos testemunhavam, e durante cerca de 20 minutos mediram, remediram e tornaram a medir aquela incrível performance tão brilhantemente conseguida perante uma numerosa assistência. Diversas trenas móveis, além da trena adaptável à caixa de saltos, foram utilizadas pelos juizes que finalmente confirmaram o espantoso resultado alcançado pelo atleta brasileiro.

E o que foi melhor, é que este fabuloso salto, o terceiro da série final, teve a sua confirmação inofismável na tentativa anterior, o segundo salto da mesma série, na qual Adhemar saltara 16,50 ms, o que já poderia ser considerado como uma marca quase insuperável.

Assim, de maneira indiscutível, Adhemar Ferreira da Silva teve a feliz oportunidade de exibir toda a sua categoria e mostrar uma fibra verdadeiramente inquebrantável, trazendo para o Brasil a glória de ter reconquistado o cetro mundial de uma das provas mais difíceis do atletismo, justamente na festiva oportunidade da realização do Certame Máximo dos Desportos em Todas as Américas.



O FUNCIONAMENTO DE UMA SEÇÃO TÉCNICA DE ENSINO

Cap. Dr. MAURÍCIO BANDEIRA
(Instrutor da E. E. F. E.)

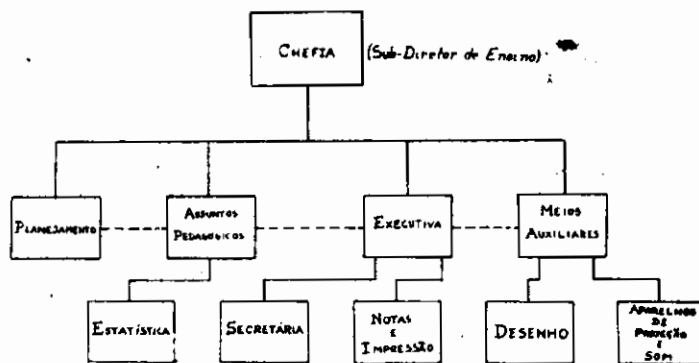
O progresso atingido pelo conhecimento humano é de tal monta que há necessidade imperiosa de aperfeiçoarmos os processos de transmissão de conhecimentos. As solicitações da vida moderna e a rapidez com que são dados ao conhecimento, todos os fatos desenrolados nas várias partes do mundo sobrecarrega o indivíduo de um grande número de idéias e imagens. E' mister portanto racionalizar a transmissão dos conhecimentos a fim de que haja um bom rendimento na fixação das idéias transmitidas.

Para isso deve o professor obedecer às seguintes fases da técnica do ensino: a) planejamento; b) motivação; c) orientação; d) fixação; e) verificação; f) diagnose e suplementação da aprendizagem.

Estas fases se destinam a conseguir ~~uma~~ resultado no ensino, compatível com os progressos das ciências e da técnica. Mas, êste proceder tende a permanecer inteiramente estéril se não houver um órgão controlador e orientador, porque o personalismo pode trazer grandes desequilíbrios no que ensinar, como ensinar e para quem ensinar.

O órgão acima referido é vulgarmente chamado, sem que o nome seja ideal — Seção Técnica de Ensino.

Para atender às suas finalidades êle mantém dois grandes planos de atividades: a) ramo pedagógico, b) ramo executivo. O ramo pedagógico se en-



carrega de todos os assuntos relacionados com o ensino desde o planejamento até a supervisão. O ramo executivo põe em funcionamento as realizações elaboradas pelo ramo pedagógico.

O objetivo dêste organismo está condicionado a quatro funções: planejar, orientar, coordenar, supervisionar. Para cumprir as suas finalidades a seção técnica deve: a) organizar um plano de atividades escolares para o ano subsequente de instrução procurando, se possível, detalhar até em dia e hora, tôdas as atividades curriculares normais, levando em consideração as disponibilidades em tempo, pessoal docente e discente, salas de instrução, finalidades dos cursos, objetivos das cadeiras, etc.; b) organizar um plano de atividades extracurriculares; c) reunir, permanentemente, informes de tôda natureza, para objetivar alterações imediatas ou a "posteriori" do ensino em curso. Estes informes podem ser colhidos de várias maneiras, desde

as observações direta de como o ensino está sendo ministrado, como também por meio de pareceres, questionários, sindicâncias e, finalmente, através dos resultados das verificações periódicas de aprendizagem; d) selecionar, analisar e comparar tôdas estas informações, e em face dêste trabalho agir como um órgão orientador com as seguintes missões: 1) apresentar conclusões sôbre as informações colhidas em tempo oportuno com o objetivo de corrigir senões e estabelecer melhores normas na técnica do ensino; 2) orientar em detalhe os vários professores na interpretação dos programas da matéria que lecionam, na organização de seus planos de aula, no modo de utilizar os meios auxiliares, na maneira de conduzir as suas seções de instrução, na redação de notas de aula ou apostilas para os alunos, na organização e julgamento dos trabalhos para grau; e) elaborar e expedir tôda a documentação referente ao ensino, tais como ofícios, memorandos, notas de instrução, quadros mensais e semanais de trabalho, etc.; f) informar-se das atividades pedagógicas, tais como conferências, cursos e congressos em funcionamento em outros Estabelecimentos de Ensino ou em Centros Culturais para fazer com que a organização escolar se faça representar; g) manter um serviço de impressão e de meios auxiliares de ensino, para confecção de polígrafos, provas de verificação, quadros murais, gravuras, gráficos, desenhos, etc.

A Seção Técnica de Ensino para o seu funcionamento necessita de quatro subseções como podemos ver no organograma abaixo:

Na nossa Escola de Educação Física do Exército, seguindo as diretrizes da Diretoria Geral de Ensino do Exército, houve por bem o Comando de instalar uma Seção Técnica que pudesse atender às finalidades explanadas neste artigo. Atendendo

às deficiências de pessoal foi a Seção Técnica organizada com um mínimo indispensável para cumprir as suas missões. Em vez de quatro subseções foram organizadas duas subseções, a primeira de Assuntos Pedagógicos, Planejamento e Estatística e a segunda, Executiva comportando: Secretaria, Notas e Impressão e Meios Auxiliares. Os recursos em pessoal utilizados foram os seguintes: 1 Major Subdiretor de Ensino, Chefe da Seção; 2 Capitães na subseção de Assuntos Pedagógicos e 1 Capitão e 1 1.º-Tenente na Subseção Executiva. A um dos Oficiais da Subseção de Assuntos Pedagógicos foi atribuído o trabalho de planejamento e supervisão do ensino e ao outro a estatística e a verificação dos resultados obtidos pelos alunos nos vários trabalhos escolares. Na Subseção Executiva coube ao Capitão dirigir os trabalhos da Secretaria da Seção Técnica e acionar o funcionamento do setor de Notas e Impressão (polígrafos, provas, etc.). Ao 1.º-Tenente coube o encargo de dirigir o setor de Meios Auxiliares (desenhos, gravuras, letreiros, aparelhos de projeção e som, etc.).

Para os diferentes trabalhos da Seção Técnica foram utilizados 6 Sargentos e 1 soldado, sendo que 2 dactilógrafos, 2 desenhistas e 1 técnico em projeção e som.

No próximo número prosseguiremos, tratando de outros detalhes da Seção Técnica.



O Aquecimento do Corpo no "Cross Country"

Por JOHN F. WARNER

Um dos maiores problemas que encontra um treinador de "Cross Country" é o aquecimento adequado de cada um de seus pupilos.

É muito difícil para os atletas saber quando eles possuem o corpo completamente preparado, e, sobretudo, como chegar a esta preparação.

Muitos desportistas têm temor de trabalhar fortemente na fase preparatória do aquecimento, já que acreditam que uns quantos exercícios ginásticos e um "tiro" de corrida são suficientes.

Eles preferem reservar-se para a própria corrida. Então, durante os primeiros mil metros se sentem cansados, com uma respiração ofegante, com os músculos doloridos e em geral como que se não pudessem avançar um metro mais para completar a corrida.

Porém, uma mudança intempestiva ocorre quando desaparece este mal-estar, a respiração se faz mais suave e o atleta se sente como se pudesse sustentar-se correndo horas a fio.

Este é o fenômeno conhecido comumente como o "segundo fôlego".

Contudo, o corredor não deveria sentir este "segundo fôlego" durante a própria corrida. Através do aquecimento adequado, ele deve sentir esta mudança antes do início da competição.

VANTAGENS

Algumas vantagens de um completo aquecimento, são as seguintes:

- 1 — As lesões se reduzem ao mínimo;
- 2 — A adaptação fisiológica requerida tem lugar antes da corrida;
- 3 — A adaptação psicológica apropriada se realiza normalmente;
- 4 — A coordenação neuromuscular melhora.

As distensões e as lesões reduzem-se ao mínimo se o atleta teve uma preparação do corpo adequada. O processo gradual e sistemático do relaxamento prepara os músculos, os tendões e ligamentos para a própria corrida. Também é necessário fazer certas adaptações fisiológicas para capacitar os sistemas respiratórios e circulatórios do corpo, a fim de que façam frente à necessidade da atividade muscular.

Para obter-se o máximo esforço de uma corrida, a cota de sangue circulante deve ser aumentada, para

poder transportar a quantidade de oxigênio necessitada pelos pulmões que deve alimentar os músculos e que também serve para acelerar a remoção dos produtos residuais: dióxido de carbono, ácido lático e fosfatos ácidos.

Estas adaptações fisiológicas devem suceder durante e como resultado do aquecimento. Sem o aque-

GORDON PIRIE, ATLETA INGLÊS, RETORNA AO CARTAZ INTERNACIONAL DO "CROSS COUNTRY" AO VENCER A "PROVA DOS ASES", NA BÉLGICA — EM 2.º LUGAR VEMOS KOVACS, HÚNGARO.



cimento apropriado, o corpo necessariamente realizará essas adaptações durante a primeira parte da corrida ou do trabalho. Em consequência, os acidentes serão mais prováveis e as melhores **performances** não se poderão obter até que essas "trocas" se sucedam e parte da corrida tenha sido realizada.

Também o aquecimento serve para proporcionar uma certa adaptação fisiológica. A tensão muscular e nervosa experimentada antes da corrida, se reduz enormemente, permitindo assim que o espírito se concentre na corrida e se prepare em forma lógica. O aquecimento melhora a coordenação neuromuscular, pela qual se evitam as contrações desnecessárias e antagônicas dos músculos.

O AQUECIMENTO ADEQUADO

Se o aquecimento é uma necessidade, o que vem a ser um aquecimento adequado para um corredor de "Cross Country".

Primeiramente, não existe um processo particular de aquecimento que possa preparar completamente cada corredor. O aquecimento é algo de individual; no entanto, o treinador deve ajudar a cada indivíduo para que possa aproximar-se ao máximo de seu aquecimento preliminar. Isto obter-se-á:

1 — Ginástica de 20 a 30 minutos para relaxar e afrouxar os músculos;

2 — Fazer que o corredor pratique um tiro de milha a milha e meia em média, aumentando gradativamente o passo durante a meia milha final;

3 — Fazer que os corredores se exercitem sobre colinas de pouca altura se é que se vai encontrar êsses obstáculos durante o percurso;

4 — Fazer que corram quatro vezes cem metros a três quartos de velocidade;

5 — Por último, um tiro suave de um quarto de milha. Em seguida, fazer que se relaxem e descansem em uma atmosfera confortável, porém, não muito quente, cerca de quinze minutos.

Dez minutos antes da corrida, fazer que eles saiam e pratiquem um "tiro" suave aumentando o esforço executando alguns exercícios ginásticos antes do início da corrida.

O aquecimento deverá iniciar-se de 45 a 60 minutos antes da competição.

VALOR DESTA PREPARAÇÃO

Um procedimento desta natureza proporcionará um adequado e racional aquecimento. Contudo, cada indivíduo deverá experimentar-se com auxílio do treinador, para determinar a quantidade necessária a chegar ou a aproximar-se da perfeita preparação do corpo.

Então, assim feita esta dosagem, ele a aplicará em seus treinamentos diários ou na própria corrida.

Se o corredor adquirir uma maior ênfase no aquecimento adequado, os acidentes serão reduzidos enormemente. Seu rendimento pessoal sofrerá um melhoramento. E também lhe dará maior satisfação pessoal.

(Traduzido do "Journal of Health - Physical Education - Recreation", para o espanhol por Carlos Jáuregui e para o português pelo Capitão Peixoto.)

NOTICIÁRIO

O CAP. ARMINDO DE CARVALHO, Instrutor da Escola, colaborando no NOTICIÁRIO, apresenta neste número, interessantes informações sobre a Escola Federal de Ginástica e Desportos da Suíça

A Escola Federal de Ginástica e Desportos (E.F.G.S.) tem sede em Macolin na cidade de Biene. É ligada diretamente por ótimas estradas, às outras grandes cidades como Berna, Bâle, Zurique e Geneve. Apesar da Escola de Macolin ser um Serviço do Departamento Militar Federal, suas atividades são puramente civis, nela funcionando diversos cursos, praticamente, financiados pela Confederação.

Atribuições:

- Instrução
- Buscas e Informações
- Serviço de Publicações e de Filmes
- Administração

Dentro dos quatro itens acima, a instrução ocupa lugar de destaque, pelos seus inúmeros cursos assim distribuídos:

a) Curso de Escola:

- Formação de monitores e do pessoal responsável pela instrução preparatória de voluntários.

- Curso de introdução e instrução preparatória e do trabalho de associação de 2 a 3 semanas, para os candidatos e candidatas ao diploma federal de professor de ginástica e desporto. Estes cursos são organizados pela Escola, de acordo com as Universidades.

- Curso de medicina desportiva.

- Curso para construção e manutenção de praças de desportos.

- Curso de aperfeiçoamento de 6 meses, para monitores e professores de associações, igualmente acessível aos estrangeiros.

- Curso para técnico e professor de ginásticas especializadas.

b) Cursos de Associações:

- Curso para formação de técnicos e professores de desporto.

- Campo de treinamentos.

c) Cursos para o Exército, organizados de acordo com suas necessidades e serviços.

d) Outros cursos e atividades, fixados pelo Departamento Militar Federal.

Quanto ao serviço de Buscas e Informações a E.F.G.S., estuda questões

técnicas, metódicas e morais e outros problemas do domínio da ginástica e do desporto. Examina o problema da Educação Física na Suíça e no estrangeiro e informa sobre as construções de locais de ginástica e desportos.

Quanto ao serviço de publicações, a Escola edita a revista mensal "Jeunesse Forte-Peuple Libre" que faz a difusão das inovações. Possui ligação com a imprensa, ótima biblioteca e a produção e difusão de filmes, fotografias e clichês.

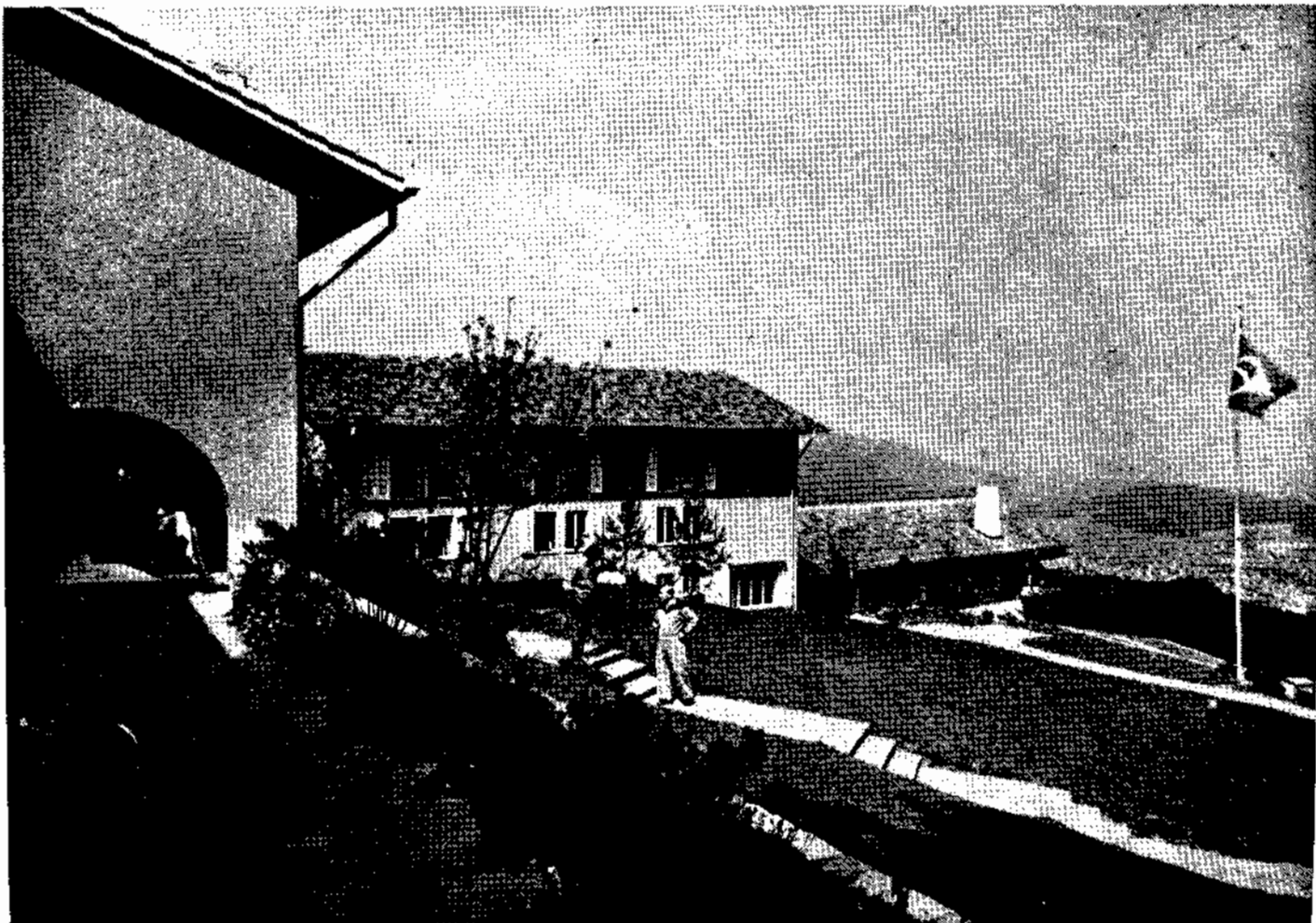
Administrativamente possui a Escola um pessoal capaz e magníficas instalações.

Pessoal

Para as suas necessidades didáticas e administrativas possui a Escola o seguinte pessoal:

- Diretor da Escola, nomeado pelo Conselho Federal mediante indicação do Chefe do Departamento Militar Federal.
- Diretor de Cursos.
- Diretor de Ginástica e Desporto.
- Professores Encarregados das Especialidades.
- Conferencistas.
- Médicos.
- Pessoal de Administração.

ESCOLA FEDERAL DE GINÁSTICA E DESPORTOS EM MACOLIN, SUÍÇA. — LOCAL ONDE ESTIVERAM CONCENTRADOS OS BRASILEIROS NA REALIZAÇÃO DA ÚLTIMA COPA DO MUNDO.



Instalações

As instalações de ginástica e desportos estão localizadas em pleno contato com a natureza, no seio das florestas e cercado por bosques. Depois do acabamento da 1.ª etapa de trabalhos de construções em 1949, a Escola dispõe:

- Um campo de jogos e desportos (110x65) com pista de atletismo.
- Um campo de jogos com uma pista circular de treinamento de 300 m.
- Um campo de futebol e instalações atléticas, situado a 1.200 m de altitude e a 30 minutos da Escola.
- Campos para treinamento de futebol.
- Numerosas instalações para arremessos e saltos.
- Um ginásio de ginástica (25x14) dotado de todos os aparelhos de ginástica.
- Um ginásio de atletismo coberto (39x11).

— Um ginásio de desportos e jogos (40x25) que permite a prática do futebol, tênis, basquetebol, voleibol, etc. Este ginásio, pode ser aquecido em poucos minutos, graças às instalações das mais modernas.

- 3 locais para guardar o material necessário à prática dos desportos.
- 2 instalações modernas de duchas com vestiários.
- 1 piscina coberta de (25x12,5) com 3 compartimentos.
- 1 campo de tênis.

Apesar de todas estas instalações de desportos, existe um espaço de 5 Km de comprimento por 1 Km de largura para qualquer prática desportiva. Além das instalações para desporto a Escola possui o edifício principal que abriga os serviços de administração.

- 150 leitos.
- Sala de projeção e conferências.

- Salas para aulas e leituras.
- Biblioteca.
- Cozinha e salas de jantar.

Um edifício auxiliar serve de alojamento em caso de necessidade.

O projeto apresentado pelos arquitetos, prevêem para a próxima etapa:

- Edifício para alojamentos.
- Laboratórios psicológicos, com um grande auditório para 200 pessoas, um auditório para anatomia, etc.
- Capela para a Escola (para católicos e protestantes).
- Pavilhões Artísticos (música, pintura, literatura).
- Pavilhões de desportos (boxe, esgrima, ginástica rítmica e danças populares).
- Estádio Olímpico com pista de 400 m e tribuna.
- 1 quadra de tênis para 300 espectadores.

V.º CAMPEONATO DO MUNDO DO PENTATLO MODERNO -- BUDAPEST -- 10 a 14 de Outubro de 1954

QUADRO DOS RESULTADOS

Classificação	Nomes	Nação	Total de pontos	Equitação		Esgrima		Tiro		Natação		Corrida a pé	
				Tempo	Pontos	Vitória	Pontos	Resultado	Pontos	Tempo	Pontos	Tempo	Pontos
1	Bjorn Thofelt	Suécia	4634.5	8:44.2	1187.5	20	836	185	800	4:23.9	904	15:30.3	907
2	Werner Vetterli	Suíça	4529.0	9:13.1	1115.0	21	877	185	800	4:29.0	884	15:48.7	853
3	Szondy István	Hungria	4469.5	8:42.7	1192.5	16	672	192	940	4:22.2	908	16:20.9	757
4	Vladimir Cerny	Tchecoslováquia	4426.5	9:42.3	1042.5	17	713	185	800	4:05.6	976	15:34.6	895
5	Benedek Gabor	Hungria	4316.5	9:12.1	1117.5	20	836	176	620	4:43.5	824	15:26.8	919
6	P. Lichtner-Hoyer	Áustria	4301.0	9:21.5	1095.0	14	590	182	740	4:30.6	876	14:59.4	1000
7	Tasnady Karoly	Hungria	4291.0	9:53.2	1015.0	15	631	185	800	4:11.0	956	15:36.6	889
8	W. J. Andre	Estados Unidos	4285.5	8:58.2	1152.5	15	631	181	720	5:07.2	728	14:42.0	1054
9	H. W. Johnson	Estados Unidos	4232.0	9:53.4	945.0	20	836	192	940	4:17.4	928	17:18.6	583
10	I. A. Novikov	Rússia	4183.0	9:45.7	965.0	15	631	175	600	4:06.7	972	14:54.2	1015
11	Vaino Korhonen	Finlândia	4070.5	8:57.0	1157.5	11	631	176	620	4:35.0	860	16:06.0	802
12	D. G. E. Norman	Inglaterra	4033.5	8:59.0	1152.5	18	754	168	460	4:50.5	796	15:42.6	871
13	Ake Julin	Suécia	4021.5	9:52.2	1017.5	18	754	183	760	4:21.0	916	17:21.2	574
14	Olavi Rokka	Finlândia	3998.5	8:59.4	1150.0	19	795	158	260	4:26.5	892	15:32.2	901
15	Hansueli Glogg	Suíça	3958.5	9:06.6	1132.5	10	426	178	660	4:49.7	800	15:19.6	940
16	Erhard Minder	Suíça	3922.5	9:11.9	1120.0	10	426	184	780	5:13.3	704	15:35.6	896
17	K. P. Szalnyikov	Rússia	3838.5	9:28.9	1077.5	11	467	166	420	4:23.2	904	15:09.2	970
18	André Lacroix	França	3692.5	11:03.0	842.5	21	877	165	400	5:24.6	660	15:28.8	913
19	Frank Battig	Áustria	3635.5	8:56.4	1157.5	19	795	170	500	6:03.8	504	16:46.2	679
20	Victor Teodorescu	Rumânia	3612.5	10:56.6	857.5	9	385	189	880	5:41.4	592	15:33.2	898
21	Bertil Haase	Suécia	3601.0	15:29.2	105.0	16	672	186	820	4:25.7	896	14:24.0	1108
22	C. Rees	Inglaterra	3495.5	10:28.2	767.5	11	467	189	880	5:37.6	612	16:16.2	769
23	Cornel Vena	Rumânia	3365.5	9:30.6	1002.5	9	385	169	480	5:00.8	756	16:26.0	742
24	Olavi Mannonen	Finlândia	3360.0	87:06.2	—	15	631	185	800	4:28.4	884	14:14.2	1045
25	Bertrand de Montaudouin	França	3243.0	9:45.8	1035.0	12	508	170	500	6:37.2	368	15:55.6	832
26	P. D. Rakitjanskij	Rússia	3097.0	16:14.0	—	12	508	182	740	4:39.3	840	14:56.4	1009
27	Adolf Harder	Alemanha	2949.5	10:28.2	837.5	8	344	178	660	5:51.5	552	17:27.6	556
28	D. Copley	Inglaterra	2805.0	12:58.0	215.0	10	426	165	400	4:40.4	836	15:23.9	928
29	Leo Bogner	Áustria	2537.0	—	—	17	713	177	640	5:39.0	604	17:20.0	580
30	Erich Kimakovitz	Rumânia	2481.0	13:01.9	255.0	9	385	181	720	5:32.4	628	17:48.7	493
31	Ivan Zitek	Tchecoslováquia	2451.5	14:48.7	387.5	12	508	168	460	4:54.4	780	18:47.3	316
32	Jan Novotny	Tchecoslováquia	2365.0	17:01.4	—	10	426	186	820	5:25.2	656	17:58.6	463
33	J. C. de Bressy de Gaust	França	1746.0	15:08.0	—	3	139	162	340	5:06.4	732	17:35.0	535
	N. E. Brinker	Estados Unidos		9:22.5	1002.5	desistiu	por	ter	sido	acidentado			

CLASSIFICAÇÃO GERAL POR EQUIPE

1 HUNGRIA — 12.948.0	3 — SUÉCIA — 12.320.0	5 — RÚSSIA — 11.027.5	7 — INGLATERRA — 10.427.0	9 — TCHECOSLOVÁQUIA — 9.201.0
Szondy 4437.5	Thofeld 4618.5	Novikov 4192.0	Normann 4099.5	Cerny 4398.5
Benedek 4255.5	Julin 4087.5	Szalnyikov 3831.5	Rees 3488.5	Zitek 2448.5
Tasnady 4255.0	Haase 3614.0	Rakitjanskij 3004.0	Copley 2839.0	Novotny 2354.0
2 — SUÍÇA — 12.420.5	4 — FINLÂNDIA — 11.381.5	6 — ÁUSTRIA — 10.430.5	8 — RUMÂNIA — 9.459.0	10 — FRANÇA — 8.672.5
Vetterli 4517.0	Korhonen 4079.5	Lichtner-Hoyer 4261.0	Teodorescu 3597.5	Lacroix 3635.5
Minder 3950.0	Rokka 3978.0	Battig 3615.5	Vena 3350.5	Montaudouin 3285.0
Glogg 3947.5	Mannonen 3324.0	Bogner 2534.0	Kimakovitz 2511.0	Bressy de Gaust 1752.0

Curso Federal de Monitores de Instrução Preparatória Voluntária

A E.F.G.S., organiza anualmente cerca de 30 cursos federais para monitores. Este sistema de formação foi introduzido na Suíça em 1942 e até hoje já formou cerca de 15.000 monitores. Os gastos relativos aos cursos estão a cargo da Confederação. Os diretores dos cursos médicos, conferencistas, etc. são em regra fornecidos pela Escola.

* * *

Para conhecimento dos interessados, publicamos, abaixo, os parágrafos essenciais do Processo Verbal do Congresso de 15 de outubro de 1954, realizado pela União Internacional do Pentatlo Moderno em Budapeste — Hungria.

§ 10 — Ficou decidido que a quota anual para o próximo período será de 200 coroas succas.

§ 11 — A Rumânia e a Tcheco-Eslováquia foram admitidas, por unanimidade, como novos membros.

§ 12 — a) Não foi aceita a proposta do Uruguai de modificar os regulamentos do concurso.

b) Foi aceita a proposta da Comissão Executiva de modificar os regulamentos para os "golpes duplos" na esgrima.

A Comissão Executiva foi encarregada de propor à F.I.E. o cancelamento no § 25 de seus Estatutos, das palavras: "No caso da espada em um to-

que o golpe duplo é uma derrota para cada um".

c) O representante dos Estados Unidos da América retirou a proposta de suprimir a equitação e a esgrima.

O Congresso discutiu o problema dos cavalos, achando entretanto que o momento não é oportuno para fazer mudanças.

§ 13 — Foi anunciado que África do Sul, Austrália, Dinamarca, México, Venezuela e Uruguai não pagaram sua quota anual de 1954.

§ 14 — O Congresso aceitou com satisfação a Suíça como organizadora dos Campeonatos Mundiais de 1955. As provas serão disputadas no fim de outubro. O Coronel Siegenthaler declarou que as despesas de alojamento e de alimentação ficarão a cargo da organizadora.

§ 15 — O Congresso decidiu reunir-se no próximo ano em conexão com os campeonatos mundiais.

§ 16 — Foi decidido, por unanimidade, que o método de classificação por pontos (regulamento do concurso — anexo 201) será empregado nos campeonatos mundiais de 1955 e nos jogos olímpicos de 1956.

§ 17 — Foi apresentado o relatório do Sr. Gen. Bridgeford, organizador do Pentatlo Olímpico Moderno de 1956.

O Congresso não julgou satisfatório o relatório e encarregou a Comissão

Executiva de renovar seus esforços a fim de obter garantias para uma organização perfeita dessas provas.

§ 18 — Foi recomendado às Nações-Membros o cumprimento do artigo 105, § a — "Nenhuma prova internacional pode ser organizada sem a aprovação da U.I.P.M..".

§ 19 — Foi apresentada a proposta da Hungria, no sentido de estabelecer uma Comissão para estudar assuntos concernentes aos Estatutos e para apresentar sugestões de alterações.

O Congresso não aceitou a proposta, tendo recomendado aos Membros que elaborassem estudos e enviassem suas sugestões à Comissão Executiva se possível antes de 1 de abril de 1955.

A Comissão Executiva foi encarregada de comunicar aos Membros, logo que possível, as propostas recebidas.

§ 20 — Não foi aceita a proposta do Brasil, concernente ao regulamento do concurso (equitação e corrida a pé).

§ 21 — O Sr. Schulze agradeceu ao Presidente em nome de todos a excelente maneira com que ele dirigiu os debates.

§ 22 — O Presidente exprimiu em nome da U.I.P.M. seus sinceros agradecimentos à Hungria pela perfeita organização dos campeonatos do mundo de 1954 e pela grande amabilidade e hospitalidade que todos os representantes e participantes encontraram em Budapeste.

NOTICIÁRIO

No intuito de informar os nossos leitores, publicamos abaixo um extrato do Relatório apresentado pelo Cap. Dr. Aureo Hora Britto, constando de comentários e observações sobre a participação do Brasil aos II Jogos Desportivos Pan-Americanos, realizados na Cidade do México.

"Honrado com a indicação do Comitê Olímpico Brasileiro, para, como médico, prestar serviços à Delegação Brasileira aos II Jogos Desportivos Pan-Americanos, na Cidade do México, logo nos pusemos em atividade, não só colhendo informações, como providenciando algum material médico, para atendimento de urgência aos componentes da Delegação e medicamentos em geral.

Sabíamos das dificuldades que nos aguardavam, relativas às diferenças de clima, tendo em vista o curto período entre a nossa chegada e o início das competições.

Muito embora tendo que reconhecer o esforço admirável realizado pela Força Aérea Brasileira, cumprindo fielmente sua missão não podemos deixar de nos referirmos à falta de conforto na viagem, como um dos fatores que influíram sobre a capacidade física e técnica dos nossos atletas, não servindo entretanto de desculpas ou queixas, pois quando daqui saímos, fomos alertados pelas próprias autoridades da Aeronáutica. Foram quatro e cinco dias de viagem, cerca de quarenta horas de voo, três a quatro noites com madrugadas duras a vencer. A interrupção do treinamento e a mudança de alimentação terão por força influído no estado geral dos nossos atletas.

Em chegando à cidade do México, todas as precauções foram tomadas no sentido de que os atletas fôssem poupados nas primeiras 48 horas.

Muito embora prevenidos, sentimos e ouvimos as queixas da falta de ar (oxigênio). Numa altitude de 2.300 metros (7.600 pés), a falta de oxigênio logo se manifesta, especialmente para quem como nós, saídos do nível do mar (na sua grande maioria).

Pode-se dizer mesmo, que toda a Delegação sentiu as diferenças do clima. Lá permanecemos dos primeiros dias de março até os últimos dias do mesmo mês, por conseguinte do fim do inverno ao princípio da primavera. Em se tratando de um clima eminentemente seco, vimos na quase totalidade dos atletas, ressecamento das mucosas da boca, faringe (garganta) e nariz. Num grande número de atletas, o ressecamento das fossas nasais chegou a tal ponto que por muitos dias sangrava.

Se sob o ponto de vista fisiológico, havia uma perturbação para o lado da respiração, psicologicamente houve um grande prejuízo, apesar de estarmos atentos, informando que se tratava de um fenômeno local (de ressecamento, devido ao ar extremamente seco), e não de uma perturbação geral (pressão alta, etc.).

O ar é tão seco, que se tem a sensação de deglutir poeira. Para se dar uma impressão do quanto é seco, basta dizer que uma temperatura máxima de 23º, durante o dia, é muito quente para nós. À noite, a temperatura cai para menos de 10º e não se tem a impressão real da queda da temperatura.

OXIGÊNIO — Sentindo as dificuldades de aclimação, por parte da maioria dos atletas (na fase de adaptação que foi também a de treinamento, pois chegamos alguns dias antes das competições), com perturbações gerais, toniteira, cansaço, falta de ar, volta à calma demorada, providenciamos junto ao chefe da Delegação, no sentido de que fôssem alugados dois tanques (baldas) de oxigênio, para uso particular dos elementos da Delegação.

Em verdade, vimos com satisfação como todos recebiam bem esse atendimento, de grande influência terapêutica, mas também de excelente valor psicológico.

ALOJAMENTOS — As atletas, ficaram alojadas na Villa Feminina, num belo e confortável edifício, com todos os requisitos indispensáveis a um bom alojamento, distante da concentração dos homens.

Os homens, ficaram alojados no Edifício da Faculdade de Medicina.

meiros momentos, vimos logo a alegria manifestada, pela abundância de água quente e fria, uma fila interminável de chuveiros (verdadeiras duchas), de pias e latrinas, numa ordem de distribuição de toalhas e sabão, de causar inveja a qualquer organização.

ALIMENTAÇÃO — Pode-se dizer sem medo de errar, que o serviço esteve ótimo. Três amplos salões, bem iluminados e ventilados. Sob o ponto de vista higiênico, nada melhor se podia desejar.

Serviço tipo S.A.P.S., a escolher. Grande variedade e ótima qualidade. Não faltaram os sucos, as frutas, os doces, comida nossa, leite, café, ovos (sob todas as formas), bifés, batatas, ótimo pão, massas, etc.

Talvez devêssemos aqui, abrir um parêntesis, para lembrar aos nossos dirigentes, da necessidade de ensinar o nosso atleta a comer, comer no sentido de escolher qualidade e limitar quantidade.



Equipe brasileira de basquetebol no Pan-americano

Muito bom o estado higiênico dos alojamentos com piso de tijolo impermeável, bem ventilados e iluminados, armários de metal, camas de ferro com colchão e travesseiros de espuma de borraça.

Devemos, entretanto, registrar os inconvenientes do grande número de atletas num alojamento (o ideal seria em quartos de 4 a 6), e a existência de elementos de desportos diferentes. Presenciamos várias noites, elementos que competiam até às 24 horas, ao chegarem aos seus alojamentos, por maior que fosse o cuidado, terminavam por acordar outros elementos que teriam que competir pela manhã cedo.

BANHEIROS, LATRINAS e PIAS — Nas primeiras horas, ouvimos alguns comentários desfavoráveis sobre a distância dos banheiros e latrinas, localizados no andar térreo, muito embora existissem no andar em que estávamos alojados, duas pias, duas latrinas e um mictório. Entretanto, passados os pri-

Há elementos, que por verem a comida à vontade, não se fartam de encher o estômago em véspera e mesmo no dia da competição.

Em muitas oportunidades, aconselhamos a seleção de determinados alimentos e fiscalizamos a execução das ordens. Porém nem sempre era possível estar presente a todas as refeições e muito menos a todos os horários.

Devo testemunhar, que do grande número de casos que atendemos, poucos, pouquíssimos mesmos, foram os de perturbações gastro-intestinal. A seleção dos alimentos, principalmente em véspera de competição e nos dias de provas, proporciona aos atletas melhor rendimento.

ASSISTÊNCIA MÉDICA — Não sendo possível estar presente a todos os treinos e competições, selecionamos as provas que exigiam maior desgaste físico e a necessidade de atendimento de maior urgência.

GABINETE MÉDICO DA DELEGAÇÃO — Com o fim de centralizar e coordenar melhor o nosso trabalho, instalamos o posto médico para atender aos elementos da nossa delegação.

O Posto Médico funcionava das 9 às 13 horas.

ORGANIZAÇÃO DO SERVIÇO MÉDICO AOS II JOGOS DESPORTIVOS PAN-AMERICANOS — Quando deixamos o Brasil, uma das coisas que mais nos preocupava, era ficar junto ao nosso atleta, a fim de que estivéssemos em melhores condições de atendê-los.

A concentração na Cidade Universitária, facilitou em parte a nossa tarefa, aliada à boa-vontade e ao alto espírito de compreensão dos elementos componentes da Delegação.

Entretanto, uma surpresa agradabilíssima nos aguardava; sabíamos do grau de organização dos mexicanos, porém, jamais podíamos acreditar que em matéria de serviço médico algo melhor fosse possível apresentar.

Sob a chefia do Dr. Rafael Giorgana, 58 médicos e 25 enfermeiros, enfermeiras e praticantes, prestavam serviços médicos aos concorrentes aos II Jogos Pan-Americanos.

A direção geral dos serviços médicos, estava instalada no primeiro andar, blo-

b) Vila Pan-Americana — seção de Homens, instalada no Edifício da Faculdade de Medicina, sob a direção do Dr. Suarez, funcionava ininterruptamente em consultas diurnas das 9 às 21 horas, com vários médicos atendendo, e um serviço noturno de emergência, das 21 às 9 horas.

c) Uma equipe chefiada pelo Dr. Armando Bejarano, estava sempre pronta para atender os casos de emergência, contando para isso com pessoal e material (ambulâncias e jipes), em quantidade e de boa qualidade.

d) Para qualquer caso de hospitalização, contava-se com o Hospital Militar.

e) Serviço Médico Dentário, funcionava em dois turnos, das 9 às 13 e das 15 às 19 horas.

f) Raio-X, para diagnóstico.

g) Serviço de Fisioterapia: dois gabinetes de Fisioterapia, estavam à disposição dos médicos das diversas delegações. Um na Vila Feminina, e outro na Vila Masculina, contando com pessoal habilitado, e material moderno (diatermia, ultra-som, ondas ultra-curtas, aparelhos de massagem, infra-vermelho, etc.). Funcionava das 9 às 21 horas, com perfeito atendimento.

estado de saúde da Delegação, não foi bom; entretanto, queremos crer que, se por um lado tivemos certas dificuldades na aclimação, com prejuízo para a produção do atleta, por outro não tivemos casos graves.

Podemos citar duas ou três contusões mais sérias, sendo que apenas um concorrente não competiu por acidente; todos os outros doentes ou contundidos, voltaram a competir.

Houve uma preponderância muito grande de doentes do rino-faringe.

OUTRAS ATIVIDADES — Convidado pela Direção Geral dos Serviços Médicos aos II Jogos Desportivos Pan-Americanos, tomamos parte nas "Sessões das Jornadas Médicas del Deporte", apresentando um trabalho sobre "MEDICINA DESPORTIVA NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO BRASILEIRO".

O Brasil pode orgulhar-se de possuir escolas que diplomam médicos especializados em educação física."

* * *

Em torno do problema de Alfabetização de Adultos, o Sr. Rubens Falcão, sob o título "Dois Aspectos de um mesmo problema" escreveu as linhas abaixo, dignas de meditação.

"No seu almôço com os jornalistas, comunicou-lhes o Presidente Café Filho a disposição do Governo de promover o barateamento do ensino; e, reconhecendo a necessidade da alfabetização, deixou implícito o desejo de prosseguir na campanha de recuperação dos "marginais".

O barateamento é o eterno sonho dos que têm filhos para educar, em um país onde o ensino, pelo seu elevado custo, está-se tornando inacessível aos menos favorecidos. Acreditamos na sinceridade com que falou o Chefe de Estado, que, como todos os que são produtos do próprio esforço, deve ter enfrentado numerosas dificuldades para poder instruir-se. Entretanto, receamos não chegue a concretizar a sua promessa, não pela brevidade do mandato que lhe tocou, mas pelos embaraços com que sempre se defrontam as administrações que têm querido solucionar a questão. Ao próprio Governo, cujas atenções são solicitadas cotidianamente para os mais diversos assuntos, embora nenhum seja mais urgente que esse da educação, ao próprio Governo não se nos figura possível resolver sozinho o problema. O que parece razoável é ele ir ao encontro da iniciativa particular, onde quer que esta se exerça honestamente no preparo e formação da mocidade. Aí, caberia, talvez, uma subvenção, ou coisa que a isto se assemelhe, no sentido da redução das taxas e demais despesas com que, de ano para ano, são surpreendidos os pais de família. Tabelar o ensino, como ridiculamente pretendeu a famigerada Comissão de Preços, não entra na cabeça de ninguém. O ensino é coisa delicada demais para ser confundido com toucinho e artigos outros tabeláveis...

No seu apostolado de muitos anos pela educação, lembrava o Professor Miguel Couto que o Governo Federal poderia dispor das seguintes verbas para serem utilizadas exclusivamente naquele serviço: majoração do imposto sobre bebidas alcoólicas; imposto pesado sobre o jôgo em toda a República; a totalidade do imposto da renda; todos os descontos em folha dos funcionários públicos; selos de educação, com múltiplos empregos, a juízo do Governo. Quanto ao imposto de renda, entendia que "a certeza da boa aplicação de um tributo torna simpático o mais detestado."



Equipe feminina de basquetebol no Pan-americano

co central do Edifício da Faculdade de Medicina, na Villa Panamericana, Cidade Universitária, e se dividia em:

a) Vila Pan-Americana — seção de Mulheres, instalada no Edifício destinado às mulheres, sob a direção do Dr. Del Cueto, funcionava com um serviço de consulta diurna, das 9 às 21 horas, e um serviço noturno de emergência, das 21 às 9 horas.

Contando com consultórios, sala de curativos modelo, enfermaria de repouso, gabinete de fisioterapia, sala de massagem, satisfazia plenamente. Vários médicos se revezavam nos serviços diurno e noturno, de forma que permanentemente, estavam prontos para qualquer emergência.

Ambulâncias, inteiramente equipadas, inclusive com balas de oxigênio, estavam sempre prontas para entrar em ação.

DOENÇAS E ACIDENTES — Procuramos por todos os meios, manter o mais íntimo contato com os integrantes da Delegação, e assim estarmos em condições de realizar um controle permanente, não só observando-os como também aconselhando-os.

Dêsse contato, nasceu a possibilidade de fazermos verificações permanentes pela pesagem, e controle pela tomada do pulso e da pressão.

Em vinte dias de permanência na cidade do México, registramos cerca de 600 atendimentos, sem contar com as consultas em trânsito e os conselhos à caminho do refeitório ou nos campos desportivos.

Nesses 600 atendimentos registrados, estão incluídos as massagens, curativos, injeções, consultas, medicações por via oral, etc.

Poderá parecer, à primeira vista, um número exagerado de doentes, e que o

Outro ponto da conversa do Presidente com os jornalistas girou em torno da alfabetização. Ainda que tratando o problema a voo de pássaro, sensatamente reconheceu o Sr. Café Filho que a alfabetização de nada adianta a ninguém como finalidade, mas é indispensável ao processo da educação. Ainda hoje levantam-se contra ela os patronos da ignorância, os que não querem que o povo seja esclarecido e orientado. Povo ignorante é povo dócil, fácil de ser manejado e atraído pelas mais esquisitas idéias e doutrinas. Ouçamos, sobre a importância da alfabetização, a palavra de uma das nossas mais eminentes autoridades, o Professor Lourenço Filho: "Ninguém pode ser contra a alfabetização, pura e simples, como ninguém pode ser a favor ou contra um instrumento ou um utensílio. Ensinar a ler ao maior número é um benefício, quando esse ensino inculque aos alunos, servindo-se dos recursos da leitura, melhores hábitos mentais, princípios de saúde, técnicas de trabalho, espírito de civismo..."

Esse, sem dúvida, o caminho para que, em futuro não muito distante, não haja mais analfabetos neste pedaço da América, mas um povo consciente e viril, forte e respeitado, sabendo o que quer e dirigindo-se por si mesmo."

* * *

Está de parabéns o Estado do Rio Grande do Sul, por terem assumido os cargos de Superintendente de Educação Física e Assistência Educacional e de Diretor da Escola Superior de Educação Física de Porto Alegre, os Srs. Tenente-Coronel Jacinto F. Tarja e Prof. F. J. Gaelzer, respectivamente. A estes nobres batalhadores da Educação Física nacional as felicitações de nossa revista.

* * *

Para nós constitui motivo de satisfação e orgulho a presença de oficiais e sargentos do Exército Português, e oficiais dos Exércitos Paraguaio e Equatoriano, matriculados nos cursos de Instrutor e de Monitor desta Escola.

São eles:

Exército Português

Alferes Siegfredo Ventura da Costa Campos.

Alferes Argentino Urbano Seixas.

2.º Sgt. José Luiz Junior.

Furriel Joaquim Gonçalves Valente.

Exército Paraguaio

1.º Tenente Victor Delfin Diaz.

1.º Tenente Gonçalo Ortiz.

Exército Equatoriano

1.º Tenente Otello Carpinelli Yegros.

2.º Tenente Pierre Gilberto Ballanzá.

2.º Tenente Humberto Giubi Rêdes.

* * *

Por gentileza do Prof. Guilherme S. Gomes Jr., da Escola Nacional de Educação Física.

Credenciado pela Sociedade de Medicina do Estado do Rio de Janeiro, agregado ao Comitê Olímpico Brasileiro às Jornadas Médicas Desportivas realizadas por ocasião dos Jogos Pan-Americanos, no México, de 16 a 23 de março do corrente ano, publicamos abaixo algo sobre a importante reunião.

"Presidiu ao conclave o Prof. Rafael Girogana, do México, com a presença de vinte e oito delegados de onze países americanos que ali compareceram: Argentina, Brasil, Uruguai, Venezuela, Estados Unidos, Guatemala, República Dominicana, Cuba, São Salvador, Porto Rico e México.

Dentre os vários trabalhos apresentados, apenas doze foram selecionados para as Jornadas Médicas Desportivas:

I) Organização Médico-Desportiva nas Universidades Norte-Americanas — Dr. Mc Phee (U.S.A.).

II) Trinta Anos de Experiência como Médico de Boxe — Dr. Gilberto Bolanos (México).

III) A Altitude em Relação ao Desporte — Dr. Miguel Campomar (Uruguai).

IV) A Medicina Desportiva na Argentina — Dr. Carlos Bouret (Argentina).

V) A Alimentação como Fator Básico na Vida do Atleta — Dr. Guilherme S. Gomes Jr. (Brasil).

VI) Traumatismo da Rótula em Futebol — Dr. Angel Matute (México).

d) O Desporte nas Grandes Altitudes.

e) Exercícios Respiratórios. Indicações.

f) Exame Médico-desportivo. Ficha Médica.

g) Traumatismo nos Desportes.

h) Problemas Médicos nas Entidades Desportivas.

i) Temas Livres.

Os médicos participantes das Jornadas Médicas e todos os demais que acompanhavam as delegações dos seus respectivos países aos II Jogos Pan-Americanos foram homenageados e cercados de tôdas as atenções e gentilezas pelos colegas mexicanos. E nós, do Brasil, recebemos um tratamento soberbo e carinhoso — o que muito agradecemos, apesar de sabermos que era mais em atenção ao nosso Brasil, país muito querido pelo povo mexicano.



Oficiais estrangeiros, alunos da E.E.F.E. — 1955

VII Medicina Desportiva na Escola de Educação Física do Exército Brasileiro — Dr. Aureo H. Brito (Brasil).

VIII) Traumatismos nos Desportes — Dr. Valentin Martinz (Argentina).

IX Contribuição ao Estado da Ficha Médico-Desportiva Pan-Americana — Dr. Francisco J. Leon (Venezuela).

X) Insuficiência das Vias Respiratórias Superiores nos Desportistas — Dr. Jaime Carillo (México).

XI) Problemas Médicos nas Concentrações dos Desportistas — Dr. Guilherme S. Gomes Jr. (Brasil).

XII) Estudos Psicológicos para a Performance do Atleta — Dr. Fernando Risquez (Venezuela).

Na sala 2 do Edifício de Ciências Médicas da Cidade Universitária êsses trabalhos foram apreciados e discutidos pelos presentes, com conclusões e recomendações que serão publicados nos Anais das Jornadas Médicas Desportivas.

Para o próximo Congresso de Medicina Desportiva a se realizar em Cleveland, Estados Unidos, em 1959, foi aprovado o seguinte temário:

a) Estudos Psicológicos para Performance do Atleta.

b) Aplicação de Medicina Desportiva.

c) Estimulantes Prejudiciais aos Desportistas (Doping).

Quanto aos trabalhos das Jornadas Médico-Desportivas, faremos um comentário que será motivo de uma "reunião científica" da Sociedade de Medicina Desportiva do Rio de Janeiro, especialmente para êsse fim.



Manual de Esgrima — Generalidades-Florete — E. E. F. E. — 1955 — Rio de Janeiro — 48 páginas

Baseado no Regulamento de Esgrima do Exército Francês, convenientemente traduzido e adaptado, a E. E. F. E., acaba de publicar o Manual de Florete, que, expondo o assunto de maneira simples, veio facilitar entre nós a aprendizagem da esgrima da referida arma e a maneira de conduzir o treinamento. Cumpra agradecer ao Exmo. Sr. Gen. Horácio dos Santos, que contou com a colaboração do Ten.-Cel. Jair Jordão Ramos, tão interessante contribuição para engrandecimento e fortalecimento da esgrima nacional.

Manual Teórico-Prático de Esgrima — Ten.-Cel. Ynglés Sellés — Toledo — Espanha

Publica-se, abaixo, um trecho da carta do Exmo. Sr. Gen. Horácio dos Santos, velho esgrimista, que prestando mais uma colaboração à Revista, diz algo sobre a utilidade do trabalho do Cel. Ynglés:

"Recebi a obra do Coronel Ynglés intitulada "Tratado Teórico Prático de Esgrima", para emitir opinião suscinta objetivando a sua publicação na Seção de Livros da Revista.

Como preliminar direi, desde logo, que o autor, Diretor de Ensino da Escola de Toledo, é meu conhecido há algum tempo, quando tive a oportunidade de adquirir a citada obra para a Biblioteca dessa Escola. E, se assim o fiz, naturalmente foi por tratar-se, não de um livro igual a muitos existentes, cheios de literatura e vazios de técnica, e nem, tampouco, de um Manual qualquer para o ensino rudimentar da arte de esgrimir, mas de um verdadeiro compêndio, onde os assuntos são expostos com clareza e método, a par de uma apresentação material impecável.

As suas gravuras são muito boas e os modelos escolhidos para facilitar o ensino, não há dúvida, são de esgrimistas de fato, que obedecem à escola italiana, pois que, o seu autor, é um diplomado pela citada escola, de grande reputação internacional.

Analisando as suas bem dosadas lições, nota-se muita facilidade de exposição, pondo assim em evidência a personalidade marcante do seu autor, dotada de uma inteligência privilegiada e, com conhecimentos seguros da sua especialidade, Ynglés ensina de maneira objetiva e racional, tanto ao aluno quanto ao instrutor que quiser tirar as suas dúvidas.

Por esse motivo, o Curso de Mestre D'armas dessa Escola adotou-o para consultas, e creio que está contente em tê-lo possuído."

Edufísica — Ano I — Número 2 — Montevidéu — 64 Páginas

Número 2 — "Edufísica" inicia, com este número, uma segunda etapa em sua vida como publicação da Comissão Nacional de Educação Física do Uruguai. Entre outros assuntos, consta do sumário do presente número, os seguintes

artigos técnicos: "O Sentido e os Limites da Cultura Física", por Federico Glaeser (Viena); "A Atividade Desportiva nos Dois Sexos", pelo Dr. C. H. McCloy; "Desportos e Medicina Desportiva na América do Sul", pelo Dr. A. Metzner; "Regras Gerais de Pedagogia e Didática do Jôgo", pelo professor Mario Dinegri Diez; "Conclusões sobre Duas Provas para Contrôlo do Treinamento", por Julio Ekroth; "Competições Desportivas Juvenis", pelo Dr. Jiki Klal. No artigo sobre "Contrôlo do Treinamento", ao tratar da Prova de Búzgue, há uma referência à nossa Escola.

Revista Chilena de Educação Física — Ano XXI — Número 82 — Outubro, 1954 — 38 Págs. — Santiago do Chile

Do Instituto de Educação Física, da Universidade de Chile, recebemos o número 82 da Revista Chilena de Educação Física. Entre seus artigos destacamos os seguintes assuntos:

Número 82 — Editorial: "Cinco anos de Estudos"; "As Técnicas de Alimentação"; "A Investigação Científica e a Universidade", por Juan Gomez Millas; "A Universidade Esquece", por Luis Bisquert S.; "Curso de Aperfeiçoamento de Ginástica em Malmahed", por Milton Cofre; "Vitaminas na Dieta Média Estadística Nacional", por Violeta Beyer; "Sobre a Recreação no Chile", por Luciano Huichalaf; "A Reabilitação", por Victor M. Terrizano; "O Beisebol, sua História e sua Técnica", por Washington Badani A.; "Preparação Física do Alpinista", por Eduardo Garcia. Ao Professor Bisquertt, alma da Educação Física chilena, nossos cumprimentos pela regularidade do aparecimento de sua útil Revista.

Revista de Educação Física do Exército — Órgão da Direção de Educação Física do Exército — Lima — Peru — N.º 72 — 92 Págs.

Acusamos o recebimento de mais um número desta excelente revista peruana, obra do esforço de Carlos Jauregui Bonani e outros entusiastas das atividades físicas. Da matéria do número em apreço, cumpre assinalar o artigo sobre Escolas de Educação Física Mundiais, iniciado com uma apreciação sobre a nossa E.E.F.E., tendo sido tirado da nossa Revista os informes necessários.

Revista Espanhola de Educação Física Número 67 — Abril, 1955 — Madrid — 43 páginas.

Acusamos o recebimento de mais um número da Revista Espanhola de Educação Física, órgão oficial do Colégio Nacional de Professores de Educação Física da Espanha, correspondente ao mês de abril do corrente ano. Como sempre, a enunciação de seu sumário torna-se necessário pelo interesse de seus artigos e atualidade de seus assuntos:

Editorial: "Semana Internacional Universitária"; Medicina: "O Adestramento Físico Produz Importantes Mudanças Fisiológicas e Psicológicas", por Thomas Kirk Cureton; Desportos: "O

Pentatlon no Mundo", por Frederico Inglês — artigo esse, que constatamos com satisfação, ter sido extraído do número 78 de nossa Revista; "Cotação de Valores Europeus", por Enrique Ugarte; "O XLII Campeonato Internacional de Cross-Country, "Por Antonio Hoyos de Castro; "Considerações sobre Futebol", por Antonio Suárez-Pumariega Molezún; "Antes de Competir... Preparação Física", por Luis Miró Falcón; "O Ano de 1954, Brilhantíssima Temporada Atlética na Europa", por Antonio Hoyos de Castro; Pedagogia: "Elementos Básicos da Educação Física Feminina", por Helen Manley; Comentários Vários. Com bastante regularidade recebemos esta excelente Revista.

Boletim Técnico — Informativo da Associação Brasileira de Técnicos de Nataçao — Ano II — Número 14 — Maio, 1955 — Belo Horizonte — 19 Páginas

"Temos dever, nós que militamos na aquática como dirigentes ou integrantes de setores técnicos, de levar nossos conhecimentos e experiências a todos que compõem nossa legião". Essas palavras, transcritas de um dos artigos do presente Boletim, valem como apresentação condigna de seu valor e objetivo. O sumário obedece à seguinte ordem:

N.º 14 — "Nós da Aquática", por José R. Haddock Lobo; "O Futuro da Nataçao de Competição", por Ronnie Cainsford; "Questões de Técnica de Pólo Aquático", por Furio Lettich; "Calendário da Confederação Brasileira de Desportos para 1955-56"; "Plano de Difusão e Incremento da Aquática Brasileira", por José Roberto Haddock Lobo; "Comentários Técnicos sobre os II Jogos Pan-Americanos", por Luiz Carlos Cardoso de Castro; "Um Grande e Brilhante Plano de Auxílio aos Esportes Amadores do Brasil", por João Havelange; "Árbitros de Pólo Aquático", por José Roberto Haddock Lobo; "Os Melhores Resultados da Nataçao Gaúcha em 1955"; "Ranking" da Nataçao Brasileira em 1954-55", por Maurício A. Beken; "Associação Brasileira de Técnicos de Nataçao".

"BASKETBALL" — Mello Júnior — Rio de Janeiro — 150 págs.

Acaba de ser lançado "Basketball", o quarto livro do desportista Mello Júnior, dividido em quatro partes. A primeira, apresenta as Regras ultimamente alteradas, com interpretações do autor. A segunda, reúne, na íntegra, as Regras Oficiais em vigor, cuja divulgação foi autorizada pela Confederação Brasileira de Basquetebol. A terceira, oferece minuciosas instruções, orientando a construção de quadras ao ar livre, cobertas e ginásios. A quarta, mostra os mais modernos processos de iluminação, com a colaboração de técnicos na matéria, tal como foi feito em relação ao preparo das quadras. Ilustrações adequadas, além do Código de Sinais, completam o trabalho, pelo seu autor considerado um despretensioso esforço no sentido da propagação e do apuro do desporto da cesta.

APUNTES DE MECANICA HUMANA Y ANALISIS DE LOS MOVIMIENTOS — Ten.-Cel. Ynglés — Toledo — Espanha.

Recebemos com grande prazer a obra "Apuntes de Mecânica Humana y Analisis de los Movimientos", do Ten.-Cel. Ynglés Sellis, Professor da Escola Central de Educação Física de Toledo.

O livro, que comporta duas partes distintas, dedica-se na sua primeira parte a noções de Mecânica Geral, e na segunda, a noções de Mecânica Humana; sendo que nesta última o autor aborda os seguintes problemas: análise dos movimentos, forças exteriores e interiores, trabalho da máquina humana, locomoção, e, finalmente, um apêndice, no qual são analisados os movimentos de exercícios de várias modalidades desportivas.

O compêndio é muito interessante e extremamente útil para os estudantes de Ciências Aplicadas à Educação Física.

JOGOS DIRIGIDOS (GUIA, TÉCNICA E COLETÂNEA) — Celina Henrique Figueira, Elza Campos Fernandes Leão e Manoel Monteiro Soares — Edição da Secretaria Geral de Educação e Cultura da Prefeitura do Distrito Federal — Rio de Janeiro — 1955 — 288 páginas.

Recebemos com prazer o livro dos Professores Celina Henrique Figueira, Elza Campos Fernandes Leão e Manoel Monteiro Soares — "Jogos Dirigidos" (Guia, Técnica e Coletânea). A respeito de tão interessante trabalho, fazemos nossa a opinião abalizada do Prof. Mário de Queiroz Rodrigues no seu Prefácio: "... eis o livro que estava faltando aos professores de educação física.

Bastariam estas palavras para apresentar esta obra que está, por todos os títulos, destinada a ser, e por muito tempo, o "vade mecum" do professor especializado, como tem sido há bem mais de três lustros entre nós, o Regulamento número 7, que traça as bases em que se fundamenta o Método Francês de Educação Física.

Quando, em 1943, o Serviço de Educação Física, por determinação do Exmo. Sr. Secretário Geral de Educação e Cultura, foi encarregado de elaborar os programas de educação física para as escolas municipais, sentiu, e com grande propriedade, que a educação física no ensino elementar só poderia ser, de fato, uma realidade quando os professores de classe fossem capazes de poder, colaborar com os professores especializados em educação física, com um perfeito conhecimento de causa.

Assim sendo, foi organizado o programa para o curso Normal do Instituto de Educação, no qual, além da parte prática, quer a que cuida do treinamento físico do futuro professor, quer a que se refere ao trabalho com turmas em caráter experimental e prático por excelência, cuidou-se, com o devido carinho, do aspecto teórico da educação física, onde a recreação e os jogos, base fundamental da educação infantil, foram tomados na devida consideração e desenvolvidos de acordo com a moderna pedagogia.

Surgiu, então, uma séria dificuldade: os professores de educação física do Instituto de Educação tinham que pôr as professorandas em contato direto com Spencer, Claparède, Boigey, Ayala, MacCloy, Dewey, M. Despeaux, R. Gaupp, George Butler, Tissié, O'Neel, Demeny, Montaigne, Rousseau e tantos outros que estudaram "in totum" ou em parte os problemas de psicologia e da educação física da criança. Os trabalhos de seminário, previstos no programa, se tornaram penosos pela falta de material e pelo elevado preço das obras desses autores.

Reuniram-se, então, os organizadores deste livro que, com o devotamento digno

de todos os encômios, estudaram e elaboraram, sob o título "Jogos Dirigidos" (Guia, Técnica e Coletânea) um trabalho oportuno, honesto, eficiente e despretensioso, que interessará, certamente, aos estudiosos, aos técnicos e aos estudantes dos problemas de educação, pois o livro pode ser dividido, de um modo geral, em três partes fundamentais: a) estudo teórico do jogo sob todos os seus aspectos; b) quadros sinópticos sintetizando os estudos feitos; c) coletânea de jogos compreendendo descrição, classificação e objetivos a atingir, facilitando, assim, o estudo da recreação e dos jogos e possibilitando, de modo rápido e perfeito, a organização das sessões de pequenos jogos e sua utilização judiciosa nos planos de aula".

PHYSICAL EDUCATOR — Número 2, maio de 1955 — Indianapolis, Estados Unidos — 89 páginas.

Publicado pela Phi Epsilon Kappa Fraternity, de Indianapolis, Indiana, Estados Unidos, recebemos o número de sua revista "O Educador Físico", relativo a maio do corrente ano. É com prazer que acusamos o recebimento desta bem impressa revista especializada, cujo sumário traduzimos aos nossos leitores, certos de que muitos encontrarão nele artigos de seu interesse: "Lealdade — Apanágio da Juventude", por Jay B. Nash; "Algumas Considerações de um Planejamento de Programa", por C. H. McCloy; "Reunião das Necessidades de um Leitor numa Aula de Saúde", por Albert J. Isler; "Aparelhos Humanos de Trabalho", por Henry Meyer; "Um Projeto de Grupo", por R. H. Pohndorf; "Relatório — o que se indica para a Saúde e o Educador Físico", por D. B. Van Dalen; "Um Programa de Serviço com Participação do Estudante", por George R. Wells; "O Valor Coope-

ração num Campo de Treinamento", por Karl C. H. Oermann; "Pode Seu Filho Pequeno Participar em Educação Física?", por George T. Stafford; "Um Método para Analisar Defeitos Físicos", por Ralph L. Wickstrom; "Uma Revista de Estudos Psicocomotores Relativa à Educação Física", por William R. Pierson; "A Quarta Dimensão" por Taylor Dodson; "A Aristocracia Atlética", por Walter Kroll.

REVISTA DE JUDÔ — Ano I — Número 2 — Maio e junho — Rio de Janeiro — 32 páginas.

Fundada, dirigida e publicada por uma equipe de entusiastas e profundos conhecedores da técnica e sutilezas do desporto nacional do Japão, chega-nos às mãos o segundo número da "Revista de Judô".

Iniciativa "sui generis", é com imensa satisfação que a vemos no caminho da vitória a si mesmo traçado, desde o primeiro número, cumprindo o nobre programa de orientação, divulgação e instrução do Judô, no Brasil.

O mais, fala o sumário do presente número, por nós: Número 2 — "1954, Um Ano Bom para o Judô", por Augusto Cordeiro; "Galeria dos 'Faixa-Pretas'", "M. Kawakami", "Gigoro Kano e a Kodokan", "Amansando o 'Pedro-Bode'...", "Vencem os Paulistas o I Campeonato Brasileiro", "Arm-Lock — A Técnica do Golpe", pelo Prof. Augusto Cordeiro; "Congresso Técnico do I Campeonato Brasileiro", "O Judô nas Forças Armadas: Escola-Naval", Ten. Cyd Ribeiro; "Premiando os Campeões". Notícias do exterior: "Daigo — Campeão Japonês de 1954", "Vantagens do Judô Para Crianças", "Esporte e Educação", "Por que Meu Filho Aprende Judô", pelo Dr. Randoval Montenegro.



MEDICINA DESPORTIVA — Trabalho de Wilhelm Knoll, edição argentina, traduzida por M. J. de Souza, do original alemão: "Leistung und benschung Erfahrungen aus 30 jahriger Sportar-zlicher Arbeit".

Este trabalho registra uma obra de fôlego com interessantes capítulos de divulgação científica na matéria relativa a Medicina desportiva. Relata pormenorizadamente a experiência médico-desportiva e as investigações do autor no decorrer de um período de mais de trinta anos de labuta como médico desportivo. Esta obra parece destinar-se não só ao médico especializado em Educação Física, como também ao Prof. de Educação Física e mesmo ao desportista, de um modo geral. Parece-nos um tanto subjetiva, mas temos a satisfação de nela encontrar belíssimas lições que entrosam perfeitamente o desenvolvimento corporal com a vida psíquica e espiritual dos desportistas, assuntos êsse que infelizmente, entre nós não ocupa o seu devido lugar. Julgamos que seus ensinamentos e suas experiências, aliadas as observações de cada um, possam contribuir para maior precisão e acêrto nas decisões dos que também labutam nesse setor da vida humana. Recomendamos, por conseguinte, o referido livro e julgamos com isso render um preito de homenagem ao autor pelo seu importante trabalho, pela divulgação de seus conhecimentos e suas experiências em prol da Educação Física. Recomendamos especialmente aos médicos especializados em Educação Física.

MANUAL MEDICO PARA O DESPORTISTA, pelo Dr. Antônio Fornoza Alonso — Edição de 1953. — Espanha.

É com satisfação que recebemos, gentilmente enviado pelo Cap. Joaquim esta divulgação de conhecimentos médico-desportivo sob a forma de pequeno manual. Elogiamos e recomendamos o presente manual por ser um trabalho essencialmente prático, moldado em conhecimentos fisiológicos modernos e com uma apresentação bem planejada ao alcance, principalmente, da grande massa de desportistas ou Professores de Educação Física. Seus principais capítulos: Fisiologia — Higiene — Treinamento — Seleção, Vigilância e Contrôlo do Desportista — Medida da Eficiência Física e Funcional do Desportista — e vários. Englobam ensinamentos modernos, apresentados com grande clareza e atração, orientando perfeitamente tanto a médicos especializados, como, a Professores de Educação Física, para os reais e mais modernos problemas da evolução dos conhecimentos da Medicina desportiva. Encontramos nêle as respostas para muitas questões que comumente se nos apresentam na vida esportiva. Parabéns ao autor pelo notável e completo manual que nos oferece para enriquecer os nossos conhecimentos desportivos.

"Danças Regionais e Brinquedos Cantados" — Publicação n. 2, 1955 — Rio de Janeiro — Brochura — 46 páginas.

O Departamento Cultural da Associação dos Professores de Educação Física do Distrito Federal, vem de editar o segundo número do trabalho "Danças Regionais e Brinquedos Cantados", que constitui um grande esforço da Associação no sentido de difundir entre professores especializados, danças e brinquedos, do Brasil e outros países. A interessante e útil brochura traz o seguinte sumário: "Maestro" — "Olha o meu vestido", música e letra de Olga B. Pohmann. "Sanfona do Zêquinha" e "Dança Faceira", de Maria Dulce Sampaio Antunes. "Vem meu amigo", "Moço atrapalhado" e "Tecelagem". Danças Escandinavas "Vengerka", dança Russa, e "Quadrilha Americana". Os interessados poderão encontrar o trabalho em apreço nesta Revista ou na própria Associação.

ESTATUTO DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA e REGULAMENTO DO COMITÊ TÉCNICO DA F. I. G. — Secretaria Geral da F. I. G. — CH. Thoeni, Route de Ryon, 88, GENEBRA — 36 páginas.

A F. E. F. E. acaba de receber, por solicitação, o ESTATUTO DA F. I. G. e o Regulamento do Comitê Técnico da mesma Federação.

É idéia da Escola fazer uma publicação especializada em Ginástica de Aparelhos, na qual constem além da tradução dos acima referidos estatutos e regulamentos, a tradução do Código de Pontuação da F. I. G. e de normas e papeletas necessárias à realização de uma competição nessa modalidade de desporto.

Cumpre ressaltar que as duas partes finais já se acham prontas e assim os aficionados da Ginástica de Aparelhos terão em breve a primeira publicação brasileira especializada neste sentido.

DANÇAS ESCANDINAVAS — Trabalho organizado pela Professora ZAI-

DE MACIEL DE CASTRO — SERVIÇO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E RECREAÇÃO — Rio de Janeiro — 1954 — 30 páginas.

Recebemos a interessante coletânea de "Danças Escandinavas", iniciativa do Serviço de Educação Física e Recreação da Prefeitura do Distrito Federal. A respeito do presente trabalho, organizado pela esforçada Professora Zaide Maciel da Costa, chamamos a atenção das professoras primárias em geral, dado o seu elevado valor utilitário de recreação das nossas crianças. Consta do trabalho a "Galinha com Crista", "Saude-mos o Gustavo", "Tantoli", "Abandono" e o "Fio Partido". São tôdas as danças bastante graciosas, vigorosas e animadas, inteiramente de acôrdo com o caráter do povo escandinavo e as condições climatéricas dos seus diferentes países.

MANUAL DE GIMNASIA EDUCATIVA — Curt Johnson e Rubem Garcia — 1953 — LIMA — PERU — 224 páginas.

O livro em questão elaborado por ocasião do Curso feito pelo Professor Johnson em Lima, é de grande utilidade, para quem deseja manter sua forma física, porque contém uma série de exercícios que movimentam todos os músculos e articulações principais. Organizado de acôrdo com os princípios da Escola Sueca, apresenta entre outras uma variedade de exercícios de agilidade e destreza, que permitem sua aplicação diária na vida moderna.

Os trabalhos de duplas "parejas" tanto para mulheres como para homens, possibilitam aos praticantes, uma iniciação eficiente para o treinamento de duplas demonstrações.

Em resumo, é um livro de interesse geral, para todos os praticantes de Educação Física, podendo concorrer para enriquecer nossa biblioteca escolar.

GINÁSTICA INFANTIL — Maja Karlquist e Tora Amylong — Supervisão de Gilda Romero Brest — Traduzido para o espanhol — Buenos Aires — Argentina.

A revolução operada neste século no campo da antropologia e da educação chegou, também, logicamente, e de forma especial, à ginástica. A nova ginástica, busca a formação total e não exclusivamente física da personalidade; respeitando os interesses e necessidades dos educandos, livra-os dos velhos esquemas rígidos, dando aos seus movimentos, causas para se expressarem com maior liberdade, naturalidade e espontaneidade, de maneira contínua e unitária, dinâmica e rítmica, com intenções autoformadoras.

GINÁSTICA INFANTIL, de autoria da célebre educadora sueca Maja Karlquist, com a valiosa colaboração de Tora Amylong, é um expoente desta nova concepção. Em forma viva e ativa, mostra os princípios que Maja Karlquist preconiza: — obter no movimento, eficiência e domínio do corpo para poder obter:

segurança e confiança; sentido, como capacidade de execução de movimento; estilo natural, como resultado de movimentos executados com liberdade; coordenação perfeita, que só gaste a energia necessária; totalidade e continuidade; enfim, evitar uma tensão desnecessária. Maja Karlquist dá princípios de pensamentos e método, que constituem os atuais pontos de apoio para todo o pensamento e ação contemporânea, no campo da ginástica atual. Devemos assinalar, no entanto, o valor do método pedagógico de Maja Karlquist. E, quanto à maneira pela qual deva ser ministrada a ginástica, mostra como o mestre pode obter uma forma natural de trabalho, dirigindo de uma maneira natural e satisfazendo aos interesses das crianças. Maja Karlquist criou uma ginástica escolar baseada na alegria e na liberdade de movimentos, na autodisciplina e auto-atividade, na iniciativa do pensamento e da ação, e, em uma forma natural de ensinar a ginástica.

O livro em apêço encontra-se à venda no Brasil, nas Livrarias Editoras Reunidas: — Rua México, 31 - A — Rio; Rua 7 de Abril, 264 - 1.º andar — São Paulo.

BOLETIM DO INSTITUTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA — Na. 1 e 2 — 1954 — PORTUGAL — 154 páginas.

Esta interessante revista, órgão do Instituto Nacional de Educação Física, trata, no presente número, de assuntos variados referentes à pedagogia, psicologia e fisiologia, além de outras informações úteis e atuais.

Objetivando melhor, encontram-se nas suas 154 páginas de apresentação gráfica excelente, os seguintes artigos: "Integração da Educação Física no Processo Educativo Geral" pelo Professor Mário Gonçalves Viana; "Cálculo do Espaço Muscular" pelo Professor Major Quintino da Costa; "Necessidade da Análise Psicofisiológica e Mecânica do Comportamento Motriz Educativo no Ser Humano" pelo Professor Dr. Celestino Marques Pereira; "Cartas Topográficas" pelo Professor Luiz de Magalhães Adão; as "As Marchas Especiais na Lição de Ginástica Educativa Feminina"; a "Educação Física ao Serviço da Saúde" pelo Professor Mário G. Viana; "A Educação Física Através do Mundo" pelos Professores Mário G. Viana e Júlio dos Santos; "Recensão Bibliográfica" pelos Professores Mário Gonçalves Viana e Júlio dos Santos.

BEACH AND POOL AND SWIMMING — Outubro, 1954 — 30 páginas — New York.

Dos Estados Unidos da América do Norte, recebemos o folheto "Beach, Pool and Natação", magnificamente impresso e ilustrado. Publicação útil e de real valor para todos os que se interessam pelos assuntos que seu título sugere. O presente número obedece ao seguinte sumário:

Número 10 — "Chamam-me 'técnico', por James M. Davies; "Então Você Deseja Possuir uma Piscina de Natação?"; "O Negócio de Construir Piscina É Notícia de Primeira Página"; "Uma Entrevista com um Proprietário de Piscina"; "Jactos d'água", por Nathan H. Kaufman; "Equipamento de Cloração de Piscinas", por Alvin R. Murphy Jr.; "Manutenção e Custo de Piscinas Residenciais", por Philip Ilsey.

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO — Órgão oficial da Direção de Educação Física do Exército Peruano — Quartel San Martín — Miraflores — Lima — Peru — Números: 65, 66 e 67 — 38 páginas cada.

Número 65 — "O Dia da Pátria"; "A Integração da Educação Física no Processo Educativo Geral", pelo Prof. Mário Gonçalves Viana; "O Mal que se Faz e o Bem que se Pode Fazer pelos Campos de Esportes", pelo Dr. Campanã; "O Problema da Ginástica", por Lucien Dehoux; "Mover, Saltar, Correr", por Maurice Boigey; "Esparta", por Walter Bombe; "A Gripe, Uma Enfermidade Própria desta Estação", pelo Dr. J. H. Heinmann; "Músculos Desenvolvidos ou Músculos Deficientes?"; "Os Que Nadam em Piscina Devem Cuidar de seu Ouvido", pelo Dr. Carlos P. Mercandi-

no; "Algo Sobre a Educação Física na França", por F. Quintana-Escobar Castela; "Nem Vegetarianos nem Carnívoros"; "Contrôle de Aptidão Física para Oficiais"; "Notícias Desportivas"; "Esgrima de Espada"; "Variedades"; "Nosso Intercâmbio"; "Manual Técnico de Reeducação Física".

Número 66 — "O Papel da Educação Física na Educação Geral", por Ruth M. Wilson; "Os Fenômenos da Corrida da Milha", por Brutus Hamilton; "Há Necessidade de Uma Lei de Educação Física"; "Respirar — Viver"; "A Medicina e os Desportos", pelo Dr. Raul Ortega Belgrano; "A Ginástica em Aparelhos", por Gustavo Valqui R.; "Vitaminas? Que são as Vitaminas?"; "Atividades Desportivas — Sua Majestade, o Passe Curto"; "O Assessor Técnico de Desportos da Escola Militar Explica por que Retirou a Equipe da E. M. do Campeonato Atlético da 3.ª Categoria", por Antônio Grigori; "Nosso Intercâmbio"; "Manual de Esgrima de Espada"; "Manual Técnico de Reeducação Física".

Número 67 — "A Educação Física e seus Fundamentos Pedagógicos e Psicológicos", pelo Dr. Frode Andersen; "Deve-se Conhecer o Valor dos Alimentos"; "Defesa Pessoal", por F. V. del Valle; "Medicina Desportiva — Breve Resumo da História da Medicina do Desporto"; "Salto com Vara", por Dean B. Cronwell; "A Recreação nos Corpos de Tropa", por Juan S. Durand Penã; "O Basquetebol", por Roberto Ozores; "Treinamento Físico no Corpo de Tropa e na Selva", pelo Prof. Germano Sedano Molina; "Informações do B. I. 27"; "Campeonato de Tênis entre Oficiais da III Divisão Ligeira"; "Segundos Jogos Desportivos Pan-Americanos"; "Preparativos para as XVI Olimpíadas"; "Esgrima de Espada (continuação)".

BOLETIM DO INSTITUTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA n.º 3 e 4, XV — Ano — 1954 — Lisboa — Portugal — 259 páginas.

Acusamos o recebimento de mais um número do excelente Boletim do Instituto Nacional de Educação Física, órgão do Instituto Nacional de Educação Física, publicação trimestral com o seguinte sumário:

"Dezesseis dias no Brasil", pelo Prof. Dr. Mário Gonçalves Viana; "Ética Pedagógica", pelo Prof. Dr. Mário Gonçalves Viana; "A prática da Natação realizada em condições desfavoráveis" pelo Prof. Lipka; "Voleibol", por Nuno de Barros; "Uma interpretação Histórica Filosófica do Judo", pelo Prof. Dr. Mário Gonçalves Viana; "A Educação Física através do mundo", pelos Professores Dr. Mário Gonçalves Viana e Júlio dos Santos; "Recensão bibliográfica", pelos Professores Dr. Mário Gonçalves Viana e Júlio dos Santos.

Deseamos estabelecer canje con revistas similares.

On désire établir le change avec des revues professionnelles françaises similaires.

Austausch mit Zeitschriften ähnlicher Art erwünscht.

Desejamos intercâmbio com revistas congêneres.

Desideriamo cambiare questa Revista con altre pubblicazioni similari italiane.

We wish to establish exchange with all similar professional Reviews.

Vi oeska utbytning med liknande tidkrifter.

HIGIENE DO TREINAMENTO DESPORTIVO

O "DOPING"

Pelo Prof. WALDEMAR ARENO, da E. N. E. F. D.

Entre os inúmeros problemas da higiene dos desportos, destacam-se as questões relativas à fadiga, entre as quais merecem estudo apurado os assuntos referentes ao "doping".

O termo "doping" procura significar todo esse conjunto de processos baseados em estímulo artificiais utilizados em desportistas, durante a fase de treinamento ou no dia da competição, com a finalidade de lutar contra a fadiga e de melhorar temporariamente a eficiência do trabalho.

Um raciocínio elementar logo conclui pela contraindicação de tais práticas.

A fadiga surge naturalmente, nos indivíduos normais e saudáveis, após determinados períodos de trabalho, dependendo de uma série de fatores em causa, como por exemplo, o estado de treinamento do indivíduo e a intensidade ou duração da atividade desenvolvida. Ela se traduz por sensações as mais variadas; interessa de um modo geral, e com maior ou menor intensidade, todo o organismo, como um estado de alerta, como um aviso de que o trabalho realizado chegou a um limiar compatível com as possibilidades do indivíduo.

A fadiga é portanto benéfica e não deve ser mascarada por excitantes quaisquer, que ativarão órgãos já em trabalho excessivo, com os conseqüentes desgastes e desajustes funcionais, nocivos ao organismo.

É necessário estabelecer com segurança o conceito sobre "doping"; alguns autores não consideram como "doping", a utilização das substâncias componentes normais do organismo, dos fatores indispensáveis às suas trocas metabólicas e que melhoram os processos fisiológicos, influinte de modo favorável sobre o trabalho; estão neste caso, as vitaminas, a glicose, os fosfatos, o cloreto de sódio, os hormônios, etc.

A rigor, não é fácil uma limitação precisa dentro desse ponto de vista, e o nosso conceito é mais elástico na consideração das manobras do "doping", principalmente quanto ao aspecto moral, quanto ao modo como são elas realizadas.

A higiene do treinamento desportivo não prevê a necessidade do uso de quaisquer substâncias, para favorecer o bom rendimento do atleta. A orientação segura do técnico e do médico especializado, durante o treinamento, destina-se a preparar o indivíduo, lenta e racionalmente, para a prova a ser cumprida.

Todos os preceitos devem ser obedecidos para conseguir um equilíbrio funcional num organismo sadio. É perfeitamente justificável a orientação alimentar, a administração de vitaminas, hidratos de carbono e outros alimentos favoráveis à compensação calórica, a que está o atleta sujeito, durante a fase preparatória do treinamento. A ação do médico se estende também às condições de integridade do desportista, defendendo-o e aprimorando as suas bases de saúde

de num verdadeiro "doping fisiológico", o único aceitável e compatível com a saúde moral.

O rendimento do indivíduo está diretamente ligado ao preparo técnico, ao equilíbrio físico, fisiológico e psíquico de cada qual, e não pode depender da ação nefasta e imprudente dos estimulantes artificiais.

Entre os elementos constituintes do organismo humano, a vitamina C e o complexo vitamínico B, desempenham papel importante na normal utilização dos glicídios, que constituem como sabemos, o combustível de escolha no trabalho muscular.

A vitamina C tem sido estudada no combate às dores musculares conseqüentes a exercícios físicos, e MARTIN do PAN e LOUFTI observaram a propósito seis grupos de 25 pessoas, a fim de estabelecer até que ponto o emprego profilático da vitamina C permite evitar as conseqüências desagradáveis dos exercícios corporais intensos.

Estudaram principalmente a influência desta vitamina sobre a sensação de abatimento, sobre as dores musculares e outras manifestações de fadiga e opinaram pela sua ação profilática, devida ao seu poder oxido-reduzidor e seu efeito sobre a desintegração do ácido láctico do músculo.

O ideal seria, assim, a indicação de um regime alimentar rico em vitaminas B e C, porém, mesmo que se administre ao atleta em treinamento, doses suplementares de produtos farmacêuticos na base desses elementos, não nos parece essa prática constituir "doping".

Entre os hormônios, cite-se a adrenalina, que aumenta a tensão do músculo regulando o metabolismo dos açúcares; a insulina, que intervém na ressíntese dos glicídios no músculo fatigado, e ainda, a observação de ACHER, que obteve do timo um extrato alcoólico capaz de impedir por horas a fadiga do músculo.

Mesmo em se tratando de produtos de glândulas endócrinas, não há que duvidar que essas substâncias constituem verdadeiro "doping".

BRACK comprovou que administrando o hormônio cortical juntamente com a vitamina C, 3 horas antes do trabalho, havia um aumento da contração e um retardo no aparecimento da fadiga. No entanto, se o uso da adrenalina possa favorecer o rendimento, ela constitui também um perigo, porque mobiliza as últimas reservas dos glicídios, cuja importância é fundamental para a continuação do trabalho.

O cloreto de sódio é hoje largamente empregado como auxiliar no combate à fadiga, em diversas atividades desportivas.

Sabe-se que durante o trabalho físico, principalmente em temperaturas elevadas, o suor provocado determina uma perda de cloreto de sódio e água, com as conseqüentes repercussões sobre a

atividade circulatória, a eliminação renal e a regulação da temperatura do corpo.

Os distúrbios funcionais verificados em indivíduos não aclimatados ao trabalho em ambiente quente e úmido desapareceram com a administração do cloreto de sódio; em várias indústrias americanas, onde o gênero de trabalho obriga os operários a permanecer nesses ambientes, são administradas pastilhas de 0,5 de NaCl puro ou adicionado a 30% de glicose, em média de 4 a 8 por dia.

Nos operários das minas de Morro Velho as condições de trabalho acarretam câimbras, aumento de temperatura, sensações vertiginosas, conjunto de fenômenos que motivou a denominação de "sambado" a esse estado conseqüente à exploração hidro-salina.

Para prevenir tal situação usa-se dieta rica de sal, torrões de açúcar contendo sal, ou os biscoitos salgados, conforme propôs HELION PÓVOA.

Em alguns de nossos clubes desportivos, usam-se as pastilhas de cloreto de sódio e glicose, em jogadores de futebol, nos dias de calor intenso.

É evidente que não se trata, aqui, de uma manobra de "doping". O uso de sal favorece o equilíbrio metabólico, evita um desajuste funcional e não se destina a excitar de qualquer forma o organismo para lhe exigir um trabalho maior.

Tem sido ultimamente tentado o "doping" pelas inalações de oxigênio, nas vésperas da competição e antes da prova a ser disputada.

Não se pode dar guarida às opiniões favoráveis sobre a eficiência dessa conduta, porque a fisiologia da respiração mostra claramente a ausência de qualquer vantagem em tais práticas.

Entretanto, os nadadores japoneses usaram entre nós esse processo, que logo encontrou alguns adeptos entre os que buscavam triunfos a qualquer preço, sem procurar conhecer as próprias manobras que executam.

O oxigênio é aproveitado pelo organismo, dentro das suas necessidades provocadas pelo trabalho físico e dependendo de uma série de fatores relacionados às funções circulatória e respiratória.

O estudo do coeficiente de utilização do oxigênio mostra que não existem sedes de reserva no organismo onde ele possa se armazenar para ser utilizado em qualquer momento. A sua maior necessidade durante o trabalho é suprida pela maior ventilação pulmonar, que o próprio trabalho condiciona, não havendo, assim, razão para administrá-lo com o fim de conseguir melhor oxigenação dos tecidos.

O uso do oxigênio só se justificaria após o trabalho, cessado o esforço, para favorecer a fase de recuperação; sabemos que o aumento da concentração de oxigênio no ar inspirado, depois de terminado o trabalho, tem muita impor-

(CONCLUI NA PÁGINA 25)

HIGIENE DO TREINAMENTO DESPORTIVO

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 21)

tância para melhorar o coeficiente de recuperação, só na sua 1.^a fase, quando a oxí-hemoglobina está ainda pouco saturada.

Consideramos "doping" o uso de analépticos e cardiocinéticos.

Existem algumas observações com a coramina em atividades ginásticas e desportivas, e as referências são concordes nos resultados favoráveis conseguidos.

Um dos ensaios visou a ação do medicamento nas condições físicas dos desportistas não treinados, submetidos a uma aula de ginástica de 15 minutos, e o autor constatou melhoras das condições circulatórias nos grupos observados, que haviam tomado uma ampola de coramina antes do trabalho.

Kessler observou, em desportistas de regiões tropicais, a conveniência de aumentar a capacidade desportiva, mediante agentes terapêuticos e ministrava doses de coramina 2 a 3 horas antes da prova e em alguns casos, pouco antes dela.

Mesmo admitindo ausência de possíveis acidentes ou de fenômenos secundários nocivos, essa manobra é evidente um "doping".

Os analépticos teriam a sua indicação nos casos de acidente cárdio-respiratórios após o trabalho intenso, situações eventuais e que o treinamento orientado procura sempre prevenir.

E' numerosa a lista dos produtos observados e catalogados como capazes de aumentar a capacidade do trabalho: a cocaína, a cafeína, a cola, a benzedrina, o pervitin, etc.

Já observamos indivíduos submetidos a trabalhos físicos e intelectuais intensos, que usaram por conta-própria o pervitin; êle provoca insônia, faz desaparecer a sensação de esgotamento, e a atividade pode perdurar por maior período com tôdas as conseqüências nocivas que evidentemente advêm dessa prática.

Todos êsses excitantes exigem do organismo um esforço maior, acarretam um maior desgaste, conduzindo o indivi-

duo a esforços para os quais não está devidamente preparado.

A higiene do treinamento desportivo condena êsses processos, porque deturpam o espírito com que se deve formar e preparar o atleta para a competição. Acima do interesse da vitória, está a sublime finalidade de manter a saúde do indivíduo, alicerçado na sã moral desportiva.

CONCLUSÕES

Não se pode demarcar, com precisão, onde e quando começa o verdadeiro sentido de "doping".

Mesmo em se tratando de substâncias constituintes normais do organismo é condenável o seu uso com o fim de aumentar a capacidade de trabalho.

O "doping" deve ser encarado como uma manobra perigosa e nociva, fisiológica e moralmente. Deve ser realizada uma campanha de divulgação bem dirigida, entre os atletas e treinadores, no sentido de orientá-los nesse aspecto.



O TREINAMENTO FÍSICO NO EXÉRCITO

EXERCÍCIO DE VIVACIDADE

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Tenente-Coronel JAYR JORDÃO RAMOS

1 — Generalidades

a) Os exercícios de vivacidade são atividades bastante vigorosas, comportando as ações de levantar e deitar, entrosadas com pequenas corridas de velocidade, corridas no mesmo lugar e uma variedade enorme de outros movimentos. Além de contribuírem para desenvolver as qualidades físicas do soldado, agem de maneira notável na aquisição dos reflexos necessários ao combatente. Na execução dos exercícios os homens movimentam-se como um todo e estão sempre prontos a atender a uma ordem de correr, parar, deitar ou levantar. Em virtude de serem extremamente fatigantes, mesmo para os homens mais resistentes e durante os dois primeiros períodos de treinamento, não devem ultrapassar de três minutos. No período de Manutenção, excepcionalmente, podem atingir a cinco minutos. No entanto, em qualquer período, podem ser repetidos, sem exagêro, após alguns minutos de marcha ou outro exercício moderado.

b) Durante as quatro primeiras semanas a sua prática normal será feita por meio de sessões curtas e freqüentes fora do treinamento físico propriamente dito ou completando as sessões de ginástica básica e, daí por diante, no quadro da sessão de ginástica de combate, substituindo os exercícios de correr. No entanto, mesmo fora do treinamento físico rotineiro, a sua prática é indicada em qualquer ocasião.

c) Os exercícios de vivacidade devem ser executados com energia

e rapidez, desenvolvendo, por conseguinte, entre outras qualidades, a velocidade e a resistência orgânica. A sua prática, realizada progressivamente e dentro do tempo estabelecido, deve persistir até os homens demonstrarem sinais evidentes de cansaço.

d) Os comandos, feitos a voz ou por apito, não são dados de maneira formal. Normalmente, a indicação do movimento constitui a própria ordem de execução. Exemplo: deitar! marche-marche! alto! "bicicleta", etc. Eles devem ser dados numa seqüência variada, de modo que resulte o máximo de mudanças de posição e atividade, tendo em vista dar aos homens bastante vivacidade.

e) O exercício básico de vivacidade é a corrida de velocidade.

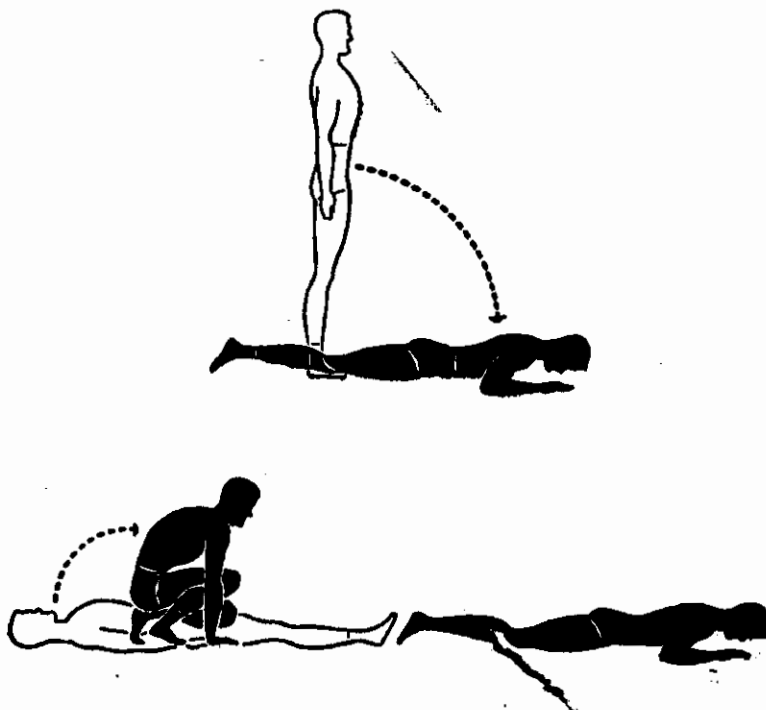
Além de sua forma normal, ela é praticada no mesmo lugar ou numa área de dimensões limitadas. Havendo espaço apropriado, os homens executam, entre outros exercícios, curtos lances de velocidade de 10 a 20 m. Quando, porém, isso não fôr possível, no mesmo lugar ou deslocando-se no recinto disponível, os homens realizam, com a máxima energia, o movimento da corrida descrito na Ginástica Básica — Série n.º 1 — Exercício n.º 11. Os exercícios mais comumente usados são os abaixo descritos.

2 — Descrição dos Exercícios.

a) Exercícios no mesmo lugar.

(1) Deitar de frente (Figura 1).

Fig. 1



Estando na posição de pé, à voz de "deitar" ou "alto", conforme o caso, o homem lança-se vivamente

À voz de "levantar" ou "marche-marche", conforme o caso, estando deitado de frente ou de costas, com

auxílio dos braços e um vivo movimento de salto, o homem procura tomar a posição de pé de modo mais conveniente, executando, em seguida, a corrida, se não fôr dada ordem ao contrário.

b) Exercícios de Corrida.

(1) Corrida por lances, deitando no fim de cada lance (Figura 4).

Fazer lances de dez a vinte metros, sendo o exercício melhor executado com os homens em linha e convenientemente intervalados. Ao comando de "marche-marche" os homens correm com a máxima velocidade, deitando-se vivamente ao comando de "alto". Aproveitam as paradas para executar exercícios respiratórios. Quando o terreno estiver impraticável o instrutor po-

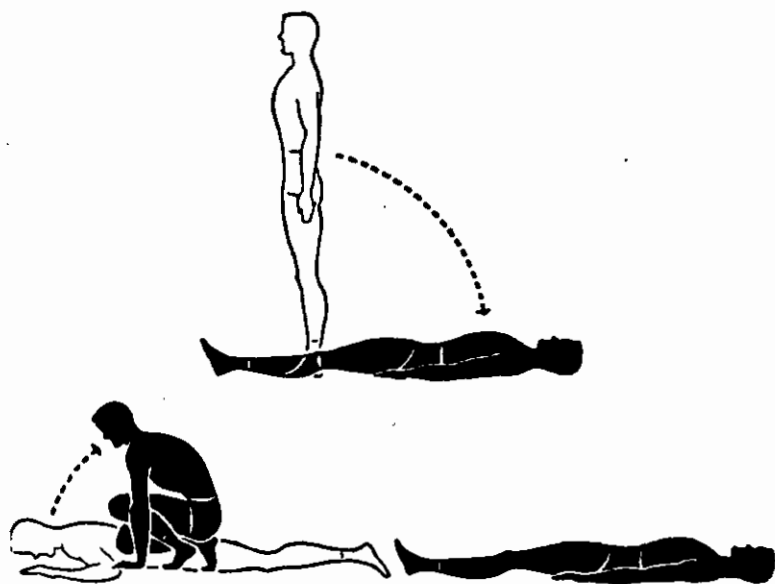


Fig. 2

de frente no solo, de maneira mais conveniente. Se o comando é dado quando o homem estiver deitado de costas, êle toma a posição agachado, com um pé mais avançado que o outro e o braço para fora das pernas, lançando com energia, em seguida, as pernas para trás.

(2) Deitar de costas (Figura 2).

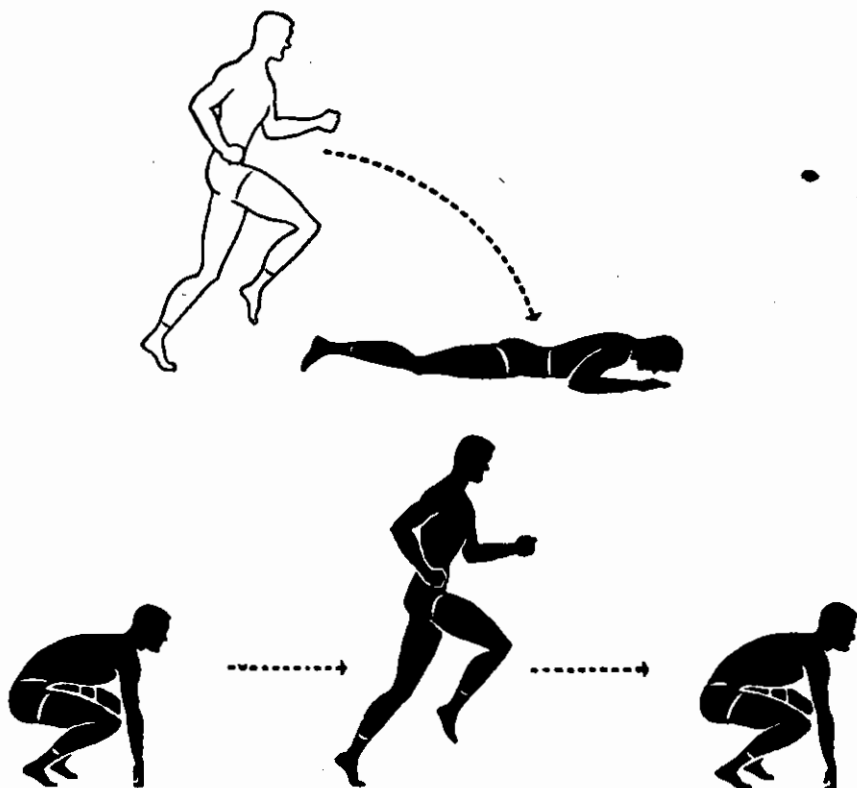
Estando na posição de pé, à voz de "deitar de costas", o homem lança-se vivamente de costas no solo, de maneira conveniente. Se o comando é dado quando o homem está deitado de frente, êle toma a posição agachado como anteriormente, jogando, em seguida, as pernas para trás.

(3) Levantar (Figura 3).

Fig. 3



Fig. 4



derá determinar a tomada da posição “agachado” em lugar de “deitado”. Durante os lances o instrutor poderá variar o trabalho, determinando mudanças de direção. Exemplo: frente para tal ponto, frente para a retaguarda, etc. Igualmente, poderá ordenar que, após cada alto, os homens façam

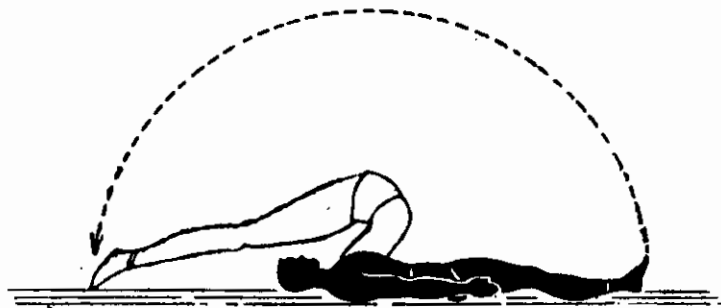


Fig. 5

um ou mais rolamentos para a esquerda ou direita, de acôrdo com a técnica apropriada. Erro comum: hesitar no momento de partir ou deitar, levantar exageradamente o tronco no momento de levantar para dar o lance e jogar as pernas para o alto no momento de deitar no final do lance.

(2) Corrida em ziguezague.

Conforme indicação do instrutor, os homens correm em velocidade oblliquamente, ora à esquerda, ora à direita. É conveniente o uso do apito para comandar êste exercício. A cada silvo de apito os homens fazem uma mudança de direção de 45°, sendo usados dois sil-

vos longos para o alto. Para reiniciar a corrida basta outro silvo.

Erro comum: perder tempo ao sinal de mudança de direção.

c) Combinações Diversas.

(1) É aconselhável combinar os diferentes exercícios de vivacidade descritos com outros exercícios, tendo em vista variar o traba-

lho e aumentar a sua intensidade. Os exercícios abaixo descritos são especialmente recomendados.

(2) Apoio de frente no solo, lançando as pernas normalmente para trás ou em diagonal. Ver “Posições” — Exercício correspondente. Repetição: 15 a 30 vezes.

(3) Flexão do tronco. Ver Verificação do Treinamento — Testes de Aptidão Física — Teste n.º 2. Repetição: 20 vezes aproximadamente.

(4) Elevar as pernas estendidas, tocando com os pés o solo atrás da cabeça (Figura 5).

Elevar as pernas unidas e estendidas, depois, deslizando sôbre as

costas e a nuca, levar a ponta dos pés até tocar o solo atrás da cabeça, permanecendo as pernas estendidas; voltar à posição de partida. Palmas das mãos apoiadas no solo e cadência moderada. Repetição: 6 a 10 vezes.

Erros comuns: flexão das pernas e tronco levantando quando as pernas voltam à posição de partida.

(5) “O Canivete”. Ver Ginástica Básica — Série n.º 1 — Exercício 4-A — Repetir 10 a 20 vezes.

(6) “O Leque”. Ver Ginástica Básica — Série n.º 1 — Exercício n.º 8 — Repetir 10 a 20 vezes.

(7) “A Bicicleta” (Figura 6). Este exercício é feito quando os homens estão deitados de costas. Eles levantam as pernas, colocam as mãos por baixo dos quadris, suspendendo o corpo com os cotovelos apoiados no solo e “pedalam” vigorosamente no ar, por cima da cabeça. Movimento contínuo de 30 a 60 segundos.

Fig. 6



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

MÁRIO GONÇALVES VIANA
(Diretor do I. N. E. F. — Portugal)

Já conhecíamos, há alguns anos, esta Escola, através das relações epistolares que mantínhamos com o Tenente-Coronel Jair Jordão Ramos, seu atual Subcomandante, e através da magnífica REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, que é órgão oficial da mesma Escola e que sobremaneira a honra.

Por isso mesmo, foi com viva satisfação que aceitamos o convite para a visitar e acompanhar, **pari passu**, as suas atividades normais.

A primeira coisa que nos encantou foi a sua maravilhosa localização e o habilíssimo e inteligente aproveitamento das condições naturais do terreno, que dispõe de duas formosas enseadas.

Mas todos esses "fatores naturais" seriam de pouca valia, se, porventura, não existisse, dentro da Escola, um espírito verdadeiramente superior, a animá-la e a vivificá-la.

Foi esse "espírito" que nós encontramos, com verdadeira satisfação, pois nenhuma obra pode realizar-se, nos domínios da Educação civil ou militar, sem dispor, ao seu serviço, de consciências e dedicações, integradas em forte e operante disciplina.

A Escola de Educação Física do Exército é um Estabelecimento de Ensino, que marcaria uma posição de relêvo em qualquer parte do mundo.

E por quê?

Vamos procurar sintetizá-lo em alguns breves itens:

1.º — A Escola de Educação Física do Exército tem uma finalidade bem definida, desdobrável nas seguintes alíneas:

1 — Formar oficiais e Sargentos especializados em Educação Física e no Serviço Especial para o Exército;

2 — Orientar a prática da Educação Física e do Serviço Especial no Exército — doutrina;

3 — Realizar pesquisa e cooperar com os institutos congêneres nos problemas relacionados com a Educação Física;

4 — Cooperar com as demais Forças Armadas, formando um pessoal especializado;

5 — Cooperar com o Departamento de Desportos do Exército.

Eventualmente — receber elementos civis e oficiais estrangeiros.

2.º — A Escola de Educação Física do Exército é dirigida, orientada e servida por Oficiais do Exército muito distintos, muito cultos e muito dedicados à causa da Educação Física, à frente dos quais se destacam as figuras insinuantes do seu Comandante Coronel Oswaldo Niemeyer Lisboa e do seu

Subcomandante Tenente-Coronel Jair Jordão Ramos. Todos trabalham, nesta Escola, em perfeita coordenação, procurando atingir o máximo rendimento escolar e servir o melhor possível o seu país.

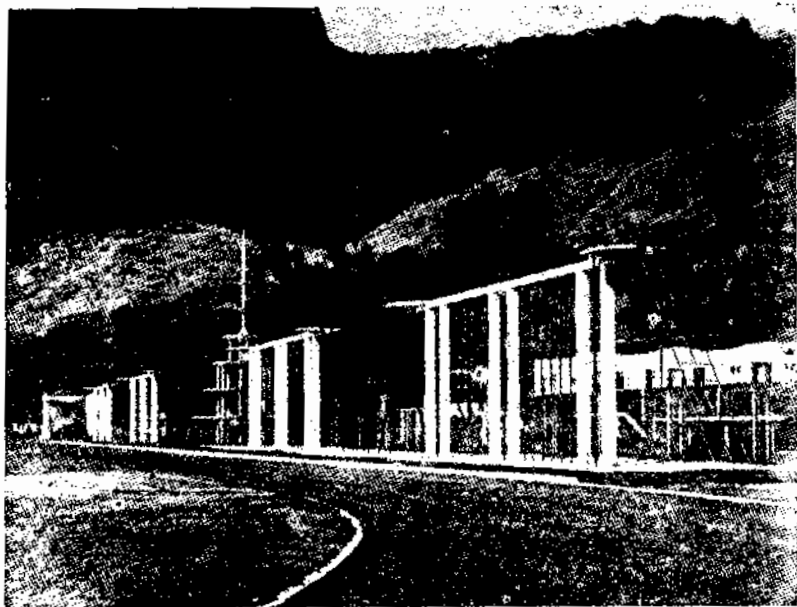
Para o efeito, aceitam tôdas as cooperações e vivem em contato permanente com as demais Escolas civis brasileiras da especialidade. Este espírito de mútuo entendimento é um dos sinais mais impressionantes do nível superior dêste Estabelecimento de Ensino, que, longe de se isolar, procura manter relações cordiais com os demais organismos que aos problemas docentes se consagram, e que, como tal, podem fornecer algum contributo à melhoria do ensino ou ao avanço das diversas técnicas adotadas na Escola.

3.º — A Escola de Educação Física do Exército, além daquela complexa e elevada finalidade, que procura pertinazmente atingir, tem uma orgânica perfeitamente estruturada, que não é apenas teórica. Esta estrutura constitui uma realidade. Nós visitamos, um a um, todos os seus departamentos e seções, verificamos os respectivos serviços, conversamos com os seus chefes, e compulsamos a documentação que, porventura, nos interessou.

Encontramos cada homem no seu pôsto e cada coisa no seu lugar, e todos compenetrados dos seus deve-

FLAGRANTE DA VISITA DO PROF. MÁRIO GONÇALVES VIANA, ILUSTRE AUTOR DÊSTE ARTIGO À E. N. E. F. D. DA UNIVERSIDADE DO BRASIL, QUANDO DE SUA ESTADA ENTRE NÓS.





TRECHO DA PISTA DE CORRIDAS DA E. E. F. E., VENDO-SE AO LADO ALGUNS APARELHOS UTILIZADOS NA GINÁSTICA COMUM.

res e orgulhosos das suas funções e das suas responsabilidades.

A disciplina não é, ali, unilateral: não é apenas para os alunos! A disciplina é praticada por todos: dirigentes e dirigidos; instrutores e instruendos; oficiais e subalternos.

Este é o sêgrêdo da superioridade, verificada em tantos países, das escolas militares sôbre as escolas civis.

Também na Escola de Educação Física do Exército nós encontramos uma disciplina firme, embora maleável, uma disciplina construtiva e otimista, capaz de, por si só, transmitir às almas uma sensação de plenitude, de justiça e de confiança, sem a qual a vida deixa de ter verdadeiro significado.

4.º — A Escola de Educação Física do Exército acompanha, com impressionante interêsse, os progressos e as lições da Psicologia e da Pedagogia. Não se limita a ensinar, teoricamente e **in abstracto**, os métodos e as técnicas preconizados ou sugeridos pelos cientistas e doutrinadores: experimenta-os, aplica-os na prática. Mas vai mais longe ainda: depois de os aplicar, procura verificar os seus resultados através da respectiva **Seção de contrôle**.

Nota-se um esforço honesto, verdadeiramente meritório, no sentido de **encontrar a verdade** e de retificar, sem cessar, tôdas e quaisquer insuficiências registradas no ensino.

Os métodos ideo-visuais, mediante quadros parciais (com desenhos, gráficos, esquemas, estatísticas, etc.) e filmes, são utilizados com notável proficiência e conhecimento de causa, tendo em linha de conta os mais modernos ensinamentos psicológicos.

O mesmo pode afirmar-se com respeito à elaboração, aferição e verificação dos pontos de exame e demais provas escolares.

5.º — A Escola de Educação Física do Exército seleciona, cuidadosa e proficientemente, os respectivos candidatos, para o que possui as indispensáveis instalações, servidas por pessoal médico-pedagógico altamente competente.

Éis um aspecto importante do problema educativo. Quando a seleção dos candidatos não é realizada de modo eficiente, as escolas respectivas são invadidas por indivíduos inaptos sob um ou mais aspectos, os quais constituem um elemento de contínua perturbação e desajustamento.

Mas, como muito bem se faz aqui, a seleção não é, apenas, física e intelectual: é também psicológica, fator êste de uma importância pelo menos tão grande como os dois outros.

Porém, o ato de selecionar é de prognosticar não é o único que compete ao setor médico-pedagógico. A êste Departamento cabe, outrossim, a missão de acompanhar a vida dos alunos, de estudar as suas reações, de pesquisar, nos domínios científicos, todos os problemas de Educação Física nas suas relações com a unidade biopsicológica humana.

6.º — A Escola de Educação Física do Exército não se isola do mundo com altos muros; tem um "parque infantil", que as crianças e suas mães podem frequentar e frequentam. Assim, a vida militar está em contato permanente com a vida civil, característica impressionante desta Escola verdadeiramente singular.

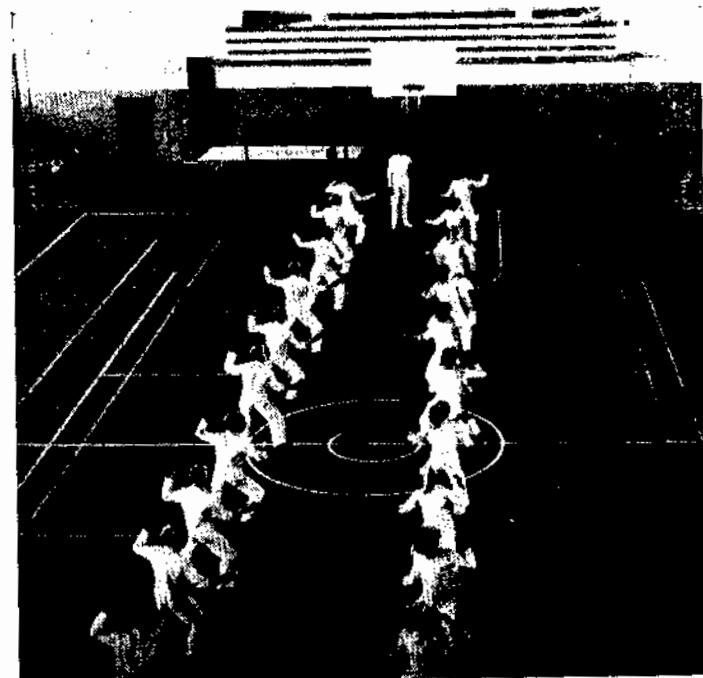
Ela própria, para demonstrar que, servindo o Exército, serve, no fundo, a Nação inteira, está em condições de proporcionar a todos os organismos, que lho solicitem (sejam êles públicos ou particulares) planos ou projetos de estádios, de campos de jogos, de ginásios, de aparelhagem da especialidade, etc., tudo isto absolutamente gratuito.

Não admira, em face do exposto, que a Escola de Educação Física do Exército seja um estabelecimento militar de primeira categoria e constitua legítimo orgulho do Brasil, ao serviço do qual ela inteiramente se consagra.

Nada mais justo do que esta honrosa tradição e merecida reputação!

(Extrato da obra "Dezassete Dias no Brasil".)

FLAGRANTE DO GINÁSIO DA E. E. F. E., SENDO UTILIZADO PARA A APLICAÇÃO DE UMA SESSÃO DE ESCRIMA.



NOTICIÁRIO

Portaria N. 104, de 6 de abril de 1955

— Dispõe sobre a instalação e funcionamento de Centros de Educação Física.

O MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA, no uso de suas atribuições e tendo em vista o disposto no artigo 94, do Decreto-lei n.º 4.244, de 9 de abril de 1942 e no artigo 60, do Decreto-lei n.º 6.141, de 28 de dezembro de 1943, RESOLVE:

Art. 1.º — Os Centros de Educação Física, a fim de que possam válidamente funcionar, com os objetivos previstos no Parágrafo Único do artigo 19 da Lei Orgânica do Ensino Secundário e no artigo 13 da Lei Orgânica do Ensino Comercial, deverão satisfazer, quanto às condições de instalação e funcionamento, às normas estabelecidas pelo Ministério da Educação e Cultura e obter prévia autorização do Departamento Nacional de Educação.

Art. 2.º — O pedido de autorização de funcionamento deverá ser dirigido ao Diretor-Geral do Departamento Nacional de Educação, acompanhado da seguinte documentação:

I — prova de idoneidade moral da pessoa física, ou representante legal da pessoa jurídica, que mantenha o Centro de Educação Física, firmada por duas autoridades escolares;

II — indicação do nome do diretor, do qual se exigirá:

a) prova de ser licenciado em Educação Física, com diploma devidamente registrado na Divisão de Educação Física;

b) prova de idoneidade moral firmada por duas autoridades escolares ou dois professores registrados no Ministério da Educação e Cultura.

III — prova de idoneidade moral dos professores e funcionários do Centro, firmada por duas autoridades escolares ou dois professores registrados no Ministério da Educação e Cultura;

IV — prova de garantia para funcionamento do Centro expressa pela documentação seguinte:

a) cópia do ato legal que instituiu o Centro;

b) prova de propriedade do Centro ou de contrato de cessão de direitos para o seu funcionamento;

c) balanço da situação econômica e financeira.

V — planta baixa do edifício e planta das instalações destinadas à prática das atividades de Educação Física;

VI — cópia do Regimento Interno e dos Estatutos, quando for o caso;

VII — relação dos professores de Educação Física, habilitados na forma da lei;

VIII — indicação do médico ou dos médicos assistentes;

IX — indicação do limite de matrícula, de acordo com a capacidade da área livre e das instalações.

Art. 3.º — Requerida a autorização, nos termos do artigo anterior, designa-

rá o Diretor-Geral do Departamento Nacional de Educação, mediante proposta da Divisão de Educação Física, o inspetor que procederá à verificação das instalações e das condições de organização e funcionamento do Centro.

Art. 4.º — Será considerado deficiente, quanto às instalações, técnicas, e terá denegado o pedido de autorização para funcionamento, o Centro de Educação Física que não estiver enquadrado numa das seguintes categorias:

Categoria A:

— Edifício Central; sala para administração, gabinete médico-biométrico, depósito para material, salão para reuniões, instalações sanitárias e vestiários — distintos segundo os sexos — para professores, funcionários e frequentadores.

— Campo de Recreação Infantil

— Campo de Educação Física

— Campo de jogos

— Piscina

— Ginásio

— Área total praticável no mínimo de 9.600m²

— Material e instalações (de acordo com as exigências estabelecidas pelo Departamento Nacional de Educação);

Categoria B:

— Edifício Central nas condições indicadas na Categoria A

— Campo de Recreação Infantil

— Campo de Educação Física

— Campo de Jogos

— Ginásio

— Área total praticável no mínimo de 9.600m² e aproveitada de aproximadamente 9.350m²

— Material e instalações (de acordo com as exigências estabelecidas pelo Departamento Nacional de Educação);

Categoria C:

— Edifício Central nas condições indicadas na categoria A

— Campo de Recreação Infantil

— Campo de Educação Física

— Campo de jogos

— Área total praticável no mínimo de 9.600m² e aproveitada de aproximadamente 9.350m²

— Material e instalações (de acordo com as exigências estabelecidas pelo Departamento Nacional de Educação).

Art. 5.º — Aos Centros de Educação Física que satisfizerem as exigências mínimas constantes dos arts. 2.º e 4.º desta Portaria, o Diretor-Geral do Departamento Nacional de Educação concederá autorização para funcionar.

Art. 6.º — Os estabelecimento de ensino secundário ou comercial que não

estiverem em condições de atender às exigências de área livre, instalações e material destinados à prática das atividades de Educação Física, para fins de obtenção de autorização ou de reconhecimento, poderão, ouvida a Divisão de Educação Física, gozar dessas regalias, se mantiverem contrato com um Centro de Educação Física, devidamente autorizado a funcionar, que assegure aos seus alunos a prática da Educação Física.

Art. 7.º — Os alunos que desejarem realizar as atividades de Educação Física em determinado Centro Especializado, ao invés de o fazerem no estabelecimento de ensino em que estiverem matriculados, ou em Centro por este utilizado, deverão solicitar, para isso, a permissão do Diretor da Divisão de Educação Física, em requerimento encaminhado pelo Diretor do educandário em que estiver matriculado, visado pelo responsável pela inspeção federal.

Parágrafo Único — Para que tenham validade os atos praticados pelos estudantes que se matricularem isoladamente em Centros de Educação Física, será necessário que, no ato da matrícula no Centro, os candidatos comprovem que são alunos regulares de estabelecimento de ensino de grau médio e que se acham devidamente autorizados pela Divisão de Educação Física a frequentar o Centro.

Art. 8.º — Os Centros de Educação Física serão obrigados a cumprir, em relação aos alunos de estabelecimento de ensino médio, pelo menos os dispositivos regulamentares e os programas referentes à Educação Física vigentes para esse estabelecimentos.

Art. 9.º — Quanto à organização administrativa, deverá o Centro de Educação Física satisfazer, no mínimo, as seguintes exigências, em relação a alunos de estabelecimentos de ensino de grau médio:

I — Registro de matrícula;

II — Registro de frequência;

III — Diários de classe;

IV — Pastas individuais dos alunos, em cartolina, tamanho 35x25, contendo todos os documentos relativos à vida escolar do aluno, no Centro;

V — Livro de termos de visita do responsável pela inspeção federal;

VI — Correspondência recebida do Ministério da Educação e Cultura;

VII — Cópia de toda a correspondência expedida ao Ministério da Educação e Cultura;

VIII — Legislação do ensino, em geral, e em especial relativa à Educação Física.

Parágrafo 1.º — O registro de matrícula poderá ser feito em fichas avulsas ou livro adequado, devendo, no primeiro caso, conter cada ficha a rubrica do responsável pela inspeção federal e, no segundo caso, além dessa rubrica, em cada página, conterá o livro termos de abertura e de encerramento lavrado pelo Diretor e visado pelo responsável

pela inspeção federal. Em ambas as hipóteses o registro de matrícula deverá conter os seguintes elementos:

- a) nome, data e local do nascimento, e residência do aluno;
- b) nome, nacionalidade e profissão dos pais do aluno;
- c) série, curso e estabelecimento de grau médio em que o aluno se encontra matriculado;
- d) rubrica do responsável pela inspeção federal.

§ 2.º — O registro da frequência dos alunos poderá ser feito em fichas avulsas ou livro adequado, que obedecerão às normas fixadas no parágrafo 1.º para o registro de matrículas. Em qualquer das hipóteses a anotação da frequência de cada sessão deverá ser autenticada pelo funcionário responsável pela chamada.

§ 3.º — O Diário de classe poderá ser feito em fichas avulsas ou livro adequado, separadamente para cada turma, obedecendo sempre às recomendações feitas no § 1.º para o registro da matrícula. Em qualquer das hipóteses o diário de classe conterá os seguintes elementos:

- a) relação completa dos alunos da turma;
- b) coluna vertical para lançamento do total das faltas de cada aluno;
- c) discriminação do exercício praticado em cada sessão.

Art. 10 — Os Centros de Educação Física, autorizados a funcionar, ficam sujeitos à inspeção federal, que será exercida pela Divisão de Educação Física, por intermédio de seus inspetores ou funcionários de órgãos a que a mesma delegar essa função.

§ 1.º — A inspeção se fará não somente do ponto de vista administrativo, mas, ainda, com caráter de orientação pedagógica.

§ 2.º — A ação da inspeção federal, salvo delegação expressa, será indireta, através de relatórios, informes, dados e estatísticas, encaminhados pelos meios próprios à Divisão de Educação Física.

Art. 11 — A inspeção federal caberá zelar, em cada Centro, pelo perfeito cumprimento das leis e regulamentos vigentes, e em particular:

- a) efetuar as verificações especiais que lhe forem determinadas;
- b) visar os documentos de matrícula, frequência, transferência, os diários de classe, os certificados escolares e demais papéis sobre os quais deva ser exercida a fiscalização;
- c) velar pela eficiência da prática das atividades relativas à Educação Física;
- d) impedir que o limite de matrícula ultrapasse a capacidade da área livre e das instalações do Centro;
- e) exigir a conservação da área livre e das instalações;
- f) incentivar o aperfeiçoamento das instalações e aparelhamentos do Centro;
- g) verificar e fiscalizar a execução dos preceitos legais e das instruções baixadas pelo Departamento Nacional de Educação com referência à prática das atividades relativas à Educação Física;
- h) zelar pela perfeita regularidade do funcionamento e pela observância dos horários estabelecidos para cada turma;

- i) diligenciar para que as sessões de Educação Física não sejam interrompidas por falta de professores ou de médicos e para que não exceda de quinze dias o período para provimento interino ou definitivo do cargo vago;
- j) fazer suspender a realização das práticas de exercícios físicos, que se processem em desacôrdo com as disposições regulamentares, cumprindo, então, submeter o assunto à consideração da Divisão de Educação Física.

Art. 12 — Os Centros de Educação Física serão obrigados a funcionar, no mínimo, 165 dias, durante os períodos que vão de 1.º de março a 30 de junho e de 1 de agosto a 30 de novembro.

Parágrafo único — Aos alunos de estabelecimento de ensino de grau médio, matriculados em Centro de Educação Física, é obrigatória a frequência a pelo menos 3 sessões semanais de Educação Física, nos períodos referidos neste artigo.

Art. 13 — Até 30 de novembro de cada ano, os Centros de Educação Física expedirão aos alunos de estabelecimentos de ensino de grau médio certificado de frequência às sessões realizadas nos períodos compreendidos entre 1 de março e aquela data.

§ 1.º — Os certificados de que trata este artigo, impressos de acôrdo com o modelo adotado pelo Departamento Nacional de Educação, serão assinados pelo Diretor do Centro e visados pelo responsável pela inspeção federal.

§ 2.º — Não poderão prestar prova final nos respectivos estabelecimentos de ensino médio, os alunos que tiverem faltado a 25% ou mais das sessões de Educação Física obrigatória, na forma do artigo anterior.

Art. 14 — A todo aluno de estabelecimento de ensino de grau médio, matriculado em Centro de Educação Física, será fornecida, pelo respectivo Centro, uma caderneta, de modelo aprovado pelo Departamento Nacional de Educação, em que, além dos elementos referentes à identidade, se lançarão, desde o seu ingresso, os índices obtidos nos exames médico-biométricos, a frequência e os resultados das provas de eficiência física.

Art. 15 — As instalações dos Centros de Educação Física poderão ser utilizadas para atividades extracurriculares e colocadas à disposição de desportistas adultos ou de entidades de associações de Educação Física, fora das horas em que estejam sendo utilizadas pelos escolares.

Art. 16 — No caso de infração de dispositivos legais e regulamentares ou de inobservância de determinações das autoridades competentes, os Centros de Educação Física serão pelas mesmas notificados, ficando sujeitos às penas de advertência e repreensão da alçada da Divisão de Educação Física, que as aplicará independentemente da abertura de inquérito administrativo.

Art. 17 — Quando o interesse público assim o exigir, e desde que se observe falta de idoneidade dos Centros, de seu Diretor, professores ou funcionários, poderá ser determinada pelo Diretor-Geral do Departamento Nacional de Educação a intervenção no Centro, por breve prazo, e em caráter excepcional.

Art. 18 — Para que seja apurada essa falta de idoneidade, o Departamento Nacional de Educação instaurará inquérito

administrativo, que será realizado por uma comissão de três membros, funcionários do Ministério da Educação e Cultura e sob a presidência de um deles.

§ 1.º — A comissão de que trata este artigo procederá a todas as diligências que se fizerem necessárias, apresentando relatório de seus trabalhos, no prazo de 60 dias, a contar da data da designação, prorrogáveis por mais 30 dias, pelo Diretor-Geral do D.N.E., nos casos de força maior.

§ 2.º — Os interessados terão vista do processo de inquérito, para defesa, pelo prazo de 10 dias, a contar da publicação do despacho no "Diário Oficial", depois de que será o processo apreciado pela autoridade competente.

§ 3.º — Da penalidade imposta caberá recurso, dentro do prazo de 15 dias a contar da data da publicação no "Diário Oficial", não podendo ser apresentado recurso, mais de uma vez, à mesma autoridade.

Art. 19 — Quando, no inquérito de que trata o artigo precedente, ficar apurada falta grave, que comprometa a idoneidade do Diretor, Professores ou funcionários do Centro, sofrerão estes a pena de cassação definitiva da autorização para o exercício do cargo.

Art. 20 — A autorização para funcionamento de um Centro de Educação Física poderá ser suspensa, por determinado prazo, pelo Diretor-Geral do D.N.E., mediante representação da Divisão de Educação Física, se ficar comprovado:

- a) que deixaram de ser atendidas uma ou mais das exigências contidas nos artigos da presente Portaria;
- b) a ineficiência ou irregularidade das atividades de Educação Física praticadas no Centro;
- c) a falta de conservação do edifício, das instalações e do material destinados à Educação Física;
- d) a falta de cumprimento das instruções referentes à Educação Física, baixada pelo Ministério da Educação e Cultura.

Art. 21 — Será cassada pelo Diretor-Geral do Departamento Nacional de Educação a autorização para funcionamento do Centro de Educação Física, cujas deficiências, esgotado o prazo de suspensão, foram consideradas insanáveis pela Divisão de Educação Física.

Art. 22 — Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

(a) Cândido Motta Filho
Ministro da Educação e Cultura

Publicada no D. O. de 13-4-55.

Para conhecimento dos interessados, transcreve-se na íntegra o Parecer número 88, da Comissão de Legislação do M.E.S., sobre as condições de habilitação de candidatos ao Curso Superior de Educação Física (Processo n.º 81.344-54).

A ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA de Minas Gerais pediu que se suspendesse por dois anos a execução da Lei n.º 1821, de 12-5-953, e do decreto que a regulamenta, n.º 34330, de 21-10-953, para o efeito de lhe ser permitido o aproveitamento de candidatos portadores apenas do certificado de 1.º ciclo do curso secundário.

O pedido foi indeferido pela autoridade administrativa, vindo o processo, já com despacho final, a este Conselho, o que ensejou o Parecer n.º 44-55, da douta Comissão de Ensino Superior, opinando pela sua devolução ao Departamento Nacional de Educação.

Volta agora remetido com o officio do Diretor daquele Departamento, que reconhece não ter sido adequado o seu despacho anterior e solicita o exame do assunto pelo Conselho.

Embora se faça referência no processo ao parecer 37-46, parece-nos que deve ser invocado para o caso o parecer 16-55 desta Comissão, que adotou a tese da não aplicação do art. 2.º da Lei n.º 1821 e 6.º do Decreto n.º 34330, de 21-10-1953, às Escolas de Educação Física, regidas por dispositivos especiais constantes da Lei n.º 1212, de 17-4-1939, e Decreto-lei n.º 8270, de 3-12-1945, que alterou o anterior.

Estes dois últimos estatutos legais estruturam especialmente o setor da educação física; são, por conseguinte, leis especiais que dispõem completamente sobre o regime dessas escolas. E o art. 21 do Decreto-lei n.º 8270 dispõe que será exigido:

- a) do candidato à matrícula no 1.º ano do curso superior de educação física e no curso de massagem, o certificado de licença ginásial.

A Lei n.º 421, de 11-5-1938, permite que se estabeleça essa condição mínima para admissão em certos cursos superiores:

Art. 2.º — Parág. único — Para os efeitos desta lei, são considerados cursos superiores aquêles que, pela sua natureza, exijam, como condição de matrícula, preparação secundária, comprovada, no mínimo, pela apresentação de certificado de conclusão do curso secundário fundamental.

Vê-se, portanto, que o Decreto-lei n.º 8270 não encerra contradição pelo fato de declarar superior o curso de educação física e exigir para a matrícula apenas a licença ginásial.

A Lei n.º 1821 e o Decreto-lei 34330, são leis gerais, que tiveram em vista a articulação dos cursos de grau médio,

estabelecendo condições de equivalência para o ingresso em estabelecimento de nível superior.

Não se referem às escolas de educação física e deixam portanto intatas as disposições especiais que a elas se referem, pelo princípio estabelecido no § 2.º do art. 2.º da Lei de Introdução ao Código Civil, segundo o qual

“a lei nova que estabeleça disposições gerais ou especiais, a par das já existentes, não revoga, nem modifica a lei anterior”.

A revogação da lei só se dá quando a lei nova expressamente declare a outra revogada, quando fôr incompatível com ela, ou quando regule inteiramente a matéria da que tratava a lei anterior. Não ocorrendo, entre os dois diplomas legais, nenhuma dessas circunstâncias, porque o regime novo não regula inteiramente e nem mesmo se refere à matéria especial anterior, com o qual não é incompatível, impõe-se a conclusão de que permanece em vigor, para as escolas de educação física, a exigência da licença ginásial para a matrícula.

O pedido foi bem indeferido, porque não era possível atendê-lo nos termos em que foi formulado, como uma suspensão da vigência da lei. O que há é a inaplicabilidade da lei nova ao caso especial das escolas de educação física.

Em face dessas considerações, é esta Comissão do

P A R E C E R

que se responda à consulta do Diretor do Departamento Nacional de Educação, no sentido de que permanece em vigor o art. 21, letra a, do Decreto-lei número 8270, de 3-12-1945, para as escolas de educação física.

Sala das sessões, 14 de abril de 1955.

- (a) JOSÉ BARRETO FILHO — relator
Samuel Libânio
Cesário de Andrade
Celso Kelly

Visto —

- (a) Dr. Francisco Luiz Leitão — Secretário

PRIMEIRO CONGRESSO ARGENTINO DE MEDICINA DESPORTIVA

“No passado mês de abril, organizado pela Sociedade Argentina de Desporto e de Trabalho, realizou-se em Buenos Aires, o Primeiro Congresso Nacional Argentino de Medicina Desportiva.

As sessões de estudo que abrangeram temas do mais vivo interesse, tanto médico-desportivo como educativo-físico, foram realizadas na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Buenos Aires. A elas, compareceram entre outras personalidades, como convidados de honra, o Dr. Chailley-Bert, Diretor do Instituto de Educação Física da Universidade de Paris; o Dr. Christensen, Diretor do Instituto Central de Ginástica de Estocolmo; o Dr. Charles McCloy, Diretor do Departamento de Educação Física da Universidade de Iowa (E.E. UU.) e o Dr. Albert Koch, presidente da Associação de Médicos Desportivos da Alemanha.”

Ao lado do valor dos trabalhos apresentados, congressos como êsses são marcos indispensáveis na resolução do problema científico e social da educação física para os povos, ao mesmo tempo que um passo à frente na eugenia racial.

Sobejamente conhecido no setor da Educação Física Mundial, o Dr. Charles McCloy, professor, investigador e diretor do Departamento de Educação Física da Universidade de Iowa (E.E. UU.), recebeu como prêmio de uma vida dedicada ao estudo e à pesquisa, sua merecida aposentadoria.

Autor de um livro de imenso êxito: “Teste e Medida em Saúde e Educação Física” com suas 497 páginas “que alcançou três edições e é um verdadeiro monumento de ciência e paciência”, embora afastado da atividade oficial, esperamos, que muitas outras vezes êle nos brinde com outros trabalhos admiráveis como o citado, produtos de sua alta cultura geral e especializada.

Homens há que fazem do ideal um sol a irradiar eterna juventude. Ao completar 80 anos, Thulin é ainda um jovem pela constância de seu ideal. Êste, sem dúvida, é um dos aspectos mais fascinantes da personalidade do continuador da magnífica obra de Ling. Aproveitando o ensejo, a Revista de Educação Física envia ao Major Thulin, inúmeras felicitações, desejando-lhe ainda muitos anos de vida para satisfação dos seus amigos e progresso da educação física.

“Continuam os estudos para a celebração de um Seminário de Educação Física, Alimentação e Educação para o Lar, assuntos básicos do programa com que, em 1956, celebrar-se-á o cinquentenário da fundação do Instituto de Educação Física e Técnica da Universidade do Chile.

Foram adotadas as primeiras medidas tendentes à realização deste Seminário nas várias reuniões dos comitês, que têm a seu cargo a organização dessa reunião, à qual se pensa dar uma transcendência internacional. Um dos passos mais importantes dado na organização deste Seminário, foi a fixação do Temário, aprovado na última reunião e que, oportunamente, será transmitido aos organismos internacionais.

NOTICIÁRIO

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 35)

Em maio, do corrente ano, realizou-se no Rio de Janeiro, um Curso de Aperfeiçoamento de Técnica de Atletismo, patrocinado pela C.B.D. e dirigido pelo

Professor Donn Kinzle, consagrado técnico americano de atletismo. Além do estudo dos elementos essenciais para a organização de uma reunião de atletismo, foram cuidadosamente apresentados os diferentes estilos das provas de pista e de campo.

Realizou-se, em junho último, na Escola Prática de Infantaria, em Mafra, depois de duas semanas de trabalhos, o II Estágio Internacional de Treino Físico Militar, do Conselho Internacional do Desporto Militar.

Participaram do congresso, como conferencistas, professores ou estagiários, cerca de 100 oficiais e sargentos do Exército, da Marinha e da Aeronáutica, e bem assim, representações da Bélgica, Egito, Espanha, Estados Unidos da América, França, Grécia, Holanda, Itália, Líbia, Luxemburgo, Síria, Suécia e Turquia num total de 45 oficiais e 5 sargentos.

REVISTA DE

TREINAMENTO FÍSICO-MILITAR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C --- 21-20

NATAÇÃO UTILITÁRIA

Coordenação do Ten-Cel. Jair Jordão Ramos com a cooperação dos Capitães Gastão Batista de Carvalho e Mário José Pires

Artigo I

Generalidades

1. Importância da Natação.

a. No treinamento físico-militar, sempre que possível, deve ser dado à natação uma elevada consideração. Ela faz trabalhar tôdas as partes do organismo, solicita ativamente as grandes funções e desenvolve de maneira notável as qualidades morais. Além disso, coloca o soldado em condições de lutar pela sua sobrevivência em caso de naufrágio, de prestar socorro a um companheiro prestes a se afogar e de atuar com eficiência nas operações aquáticas. Com efeito, na guerra moderna, os ataques submarinos às tropas embarcadas, os desembarques de pequenas embarcações sob o fogo inimigo, os combates em terreno inundados, as travessias de cursos d'água, os trabalhos de retirada de minas aquáticas, entre outras ações, têm demonstrado a importância e a necessidade de natação na preparação militar.

b. Todos os soldados devem ser treinados na prática da natação, sem e com uniforme e equipamento, a fim de adquirirem confiança e experiência necessárias para agirem com eficiência nas ações dentro d'água. No último grande conflito mundial, algumas manobras fracassaram por falta de adestramento aquático adequado nas tropas empregadas. Além disso, para o cumprimento de certas missões e cooperação no conjunto das operações aquáticas, torna-se necessário que o maior número possível de homens, especialmente selecionados, receba uma instrução avançada de natação.

c. O treinamento aquático iniciado no segundo mês de instrução e previsto para ser ministrado sem prejuízo do treinamento físico propriamente dito, a razão de duas a três sessões semanais de 20 a 30 minutos de duração, constitui uma preparação para adestramentos mais objetivo sob o ponto de vista militar, tratados no C-21-20, onde será completada a preparação física e psíquica do soldado, tendo em vista capacitá-lo para cumprir certas missões e enfrentar com denodo e eficiência as surpresas e agruras da luta dentro d'água.

d. O adestramento para as operações aquáticas, assunto do C-21-22, consiste, entre outras práticas, no nado completamente vestido e equipado, a fim de habituar o soldado a vencer a resistência provocada pelo uniforme. Para todos os homens, com exceção dos nadadores iniciantes, a sua prática deve ser feita a partir do terceiro mês e a razão de uma sessão mensal, concomitantemente, com o tratamento aquático previsto neste Manual.

2 — Natureza do Treinamento.

a. Embora se deseje que todo o soldado seja um perfeito nadador, dificilmente, isso será conseguido. Contudo, todos os esforços serão feitos para se obter os melhores resultados, principalmente, nas atividades natatórias ligadas à preparação do soldado para a guerra. Na tropa, um plano mínimo de treinamento constará:

(1) Aprendizagem dos elementos básicos de natação, compreendendo o primeiro contato com a água até a prática da flutuação e deslocamentos, numa rudimentar coordenação.

(2) Aperfeiçoamento da flutuação e aprendizagem dos nados de costa elementar, peito e lado.

(3) Prática do nado livre e capacidade para nadar pequenas distâncias.

(4) Habilidade para entrar n'água e mergulhar conforme as circunstâncias.

(5) Prática do nado submerso, da flutuação em pé, da caminhada em pé e de outros deslocamentos.

(6) Conhecimento da segurança pessoal e da auto-defesa dentro d'água.

(7) Prática de socorro aos afogados e da respiração artificial.

(8) Prática elementar da natação desportiva, a título de recreação e estímulo. A perfeição dos estilos e a natação de velocidade, devido à escassez de tempo e às dificuldades em geral, não poderão ser convenientemente estudadas. No Exército, em lugar de se procurar fazer estilistas em natação, é mais importante que os homens adquiram desembaraço dentro d'água e, principalmente, capacidade de flutuação durante longo tempo.

b) O treinamento do mergulho também constitui assunto secundário, dado o seu relativo valor militar. Por isso mesmo, a sua prática terá mais caráter recreativo e desportivo. Entretanto, todo soldado deve aprender, entre outras ações elementares, como fazer o mergulho superficial para saltar em lugares de profundidade desconhecida ou de pouca profundidade e como realizar uma entrada forçada e súbita n'água em face de ataques aéreos razes.

3. Local e Preparação Material.

a. Se os treinamentos forem feitos à beira mar ou rio, os iniciantes devem começar com uma profundidade de 1 m a 1,20 m. Para os homens experimentados esta pode ultrapassar de 2,50 m a 4 m, especialmente nos locais dos mergulhos. Do mesmo modo, as piscinas ou represas devem ter locais de profundidade diferente, a fim de permitir o treinamento dos nadadores de tôdas as categorias.

b. Quando usada uma piscina para os exercícios, a temperatura da água deve ser de 17° a 18°.

c. Tábuas para o batimento das pernas (2 a 3 cm de espessura, 50 cm de largura e 8 cm de comprimento), câmaras de ar, bóias circulares, cordas e varas constituem o equipamento de treinamento e socorro, sendo que tôdas as precauções devem ser tomadas para evitar acidentes. Quando os treinamentos forem realizados em mar ou rio é aconselhável o uso de barcos salva-vidas convenientemente equipados.

4. Organização do Treinamento.

a. O treinamento da natação deve ser convenientemente planejado. Para êle devem ser estabelecidas diretrizes precisas, onde os deveres específicos de cada um, instrutores e instruendos, estejam claramente definidos, a fim de que as responsabilidades sejam perfeitamente compreendidas.

b. De preferência, os instrutores devem ser escolhidos pelas suas habilidades em natação. Graduados e soldados experimentados auxiliarão o treinamento, cabendo aos nadadores selecionados, normalmente, as funções de monitores auxiliares.

c. Em princípio, de acordo com as possibilidades e necessidades, em cada subunidade haverá uma ou mais turmas de:

(1) Nadadores Iniciantes (inclusive os não nadadores.)

(2) Nadadores Regulares.

(3) Bons Nadadores.

(4) Nadadores Selecionados (inclusive os nadadores excepcionais).

Cada turma não deverá ter mais de 24 homens.

d. Cabe ao médico da Unidade o encargo de fiscalização, sob o ponto de vista higiênico dos locais das práticas da natação. No caso de piscinas, em particular, êle exercerá uma vigilância constante sobre o exame da água, desinfecção do chão, funcionamento dos filtros, interdi-

ção da prática natatória pelos homens doentes, desinfecção dos pés, renovação da água, etc.

e. No treinamento da natação, entre outras, devem ser observadas as seguintes prescrições:

(1) São expressamente proibidas as práticas de natação em locais conhecidos como insalubres.

(2) Não é permitido o mergulho em águas ainda não exploradas.

(3) A exposição ao sol e a imersão em águas muito frias devem ser feitas progressivamente.

(4) Os brados de socorros jamais devem ser dados por brincadeira.

(5) O homem designado para salva-vidas deve ficar isolado e em lugar alto para melhor observar, não lhe sendo permitido conversar com os circunvizinhos. Em particular, deve ficar bastante atento para as regiões de águas semiprofundas ou próximas aos trampolins, onde os inexperientes podem correr perigo.

(6) Fora das vistas do instrutor ou salva-vidas, os homens não devem nadar sôzinhos, salvo em casos especiais. Para as diferentes seções de trabalho, é aconselhável grupá-los 2 a 2. Em princípio, os grupos são invariáveis e cada componente é responsável por seu camarada.

(7) A entrada nágua somente deve ser feita 2 horas após as grandes refeições.

(8) A seção de natação deve ser ativa e contínua. O instrutor fará sair da água todo homem que apresentar sinais de resfriamento e de fadiga: calafrios, pele avermelhada de modo anormal, palidez no rosto, pulso fraco, tremores, dedos esbranquiçados sufocação e câibras. Quando tal acontecer é preciso provocar uma reação de seu aparelho termo-regulador por uma ação vigorosa a fazê-lo executar exercícios bastante vivos, como corridas e saltitamentos.

(9) Ao sair da água deve o soldado enxugar cuidadosamente a cabeça e não deixar água nos ouvidos. Além disso, quando estiver frio deve friccionar vivamente o peito e as costas para ativar a circulação, realizando, se necessário, os exercícios indicados no item anterior a fim de produzir uma reação rápida de aquecimento.

Artigo II

Classificação dos Nadadores (*)

5. Testes Padronizados.

a. Para permitir a organização inicial, a verificação do treinamento, a motivação e a orientação do trabalho, todos os homens são submetidos, em épocas determinadas, a testes padronizados. De maneira idêntica, os nadadores selecionados são submetidos, periodicamente a testes comprobatórios da manutenção de seus estados de treinamento. Julgados insuficientes serão submetidos ao treinamento de bons nadadores.

b. Os homens que não souberem nadar são classificados como não nadadores, sendo incluídos nas turmas mais fracas de nadadores iniciantes. Estes são os incapazes de executar o teste básico de classificação. São homens que, em qualquer operação aquática "necessitam de auxílio".

c. Os requisitos mínimos para a classificação dos demais nadadores são os seguintes:

(1) Nadador Regular:

(a) Saltar na água da altura de 1m, apanhar um objeto a 1,50m de profundidade e flutuar durante três minutos.

(b) Entrar na água de qualquer maneira e nadar 30m em qualquer estilo. Este teste é chamado "básico" e deve ser feito por todos antes de começar o treinamento. Os nadadores regulares são homens que, conforme o grau de seus treinamentos, ainda "necessitam de auxílio" ou já "podem cuidar de si mesmo".

(2) Bom Nadador:

(a) Saltar na água de uma altura de 3m e ficar flutuando 10 minutos.

(b) Partindo da superfície da água, mergulhar e apanhar um objeto colocado a 3 metros de profundidade.

(c) Nadar 200m usando no mínimo três estilos diferentes (costa elementar, peito e lado, numa distância mí-

nima de 50m cada). Qualquer estilo de costas ou frente pode substituir os nados de costa elementar ou de peito, respectivamente. Os 50m finais são feitos em qualquer estilo.

(d) Nadar 15m submerso.

Somente os nadadores, que completarem com sucesso o teste anterior, poderão fazer este teste. Os bons nadadores são os que "podem cuidar de si mesmo".

(3) Nadador Selecionado:

(a) Nadar 400m usando qualquer estilo de nados de costas, peito e lado (ambos os lados), realizando em cada um deles um percurso mínimo de 100m. Esta prova pode ser substituída por um nado de 20 minutos sem parar.

(b) Nadar 100m com camisa de instrução e calça de brim.

(c) Após dar um mergulho superficial, nadar 30m submerso.

(d) Aproximar-se de um nadador do mesmo tamanho demonstrando como livrar-se de um agarramento. Em seguida, colocando-se numa posição adequada, por qualquer processo rebocá-lo numa distância de 50m.

Este nadador é classificado como muito hábil, capaz de "ajudar os outros, em caso de perigo ou necessidade".

(4) Teste de manutenção — Deverão ser submetidos a este teste, todos os nadadores selecionados. Realizado de 3 em 3 meses, consiste em nadar 400m em 15 minutos.

(5) Qualquer nadador selecionado poderá receber o título de "excepcional" caso realize satisfatoriamente, em qualquer época, as seguintes provas:

(a) Nadar 800m ou 40 minutos sem parar.

(b) Nadar 400m vestido com camisa de instrução e calça de brim.

(c) Em lugar profundo demonstrar como livrar-se dos agarramentos pela frente, por trás e de uma dupla prisão de punho. Em seguida, rebocar a vítima numa distância de 50m pelo abraço no tórax ou cabelo. Este nadador é capaz de "cumprir missões especiais nas operações aquáticas".

(d) Quando as possibilidades de instalação não permitirem e houver necessidade de se ministrar as provas em um curto espaço de tempo, em lugar das distâncias a vencer poderão os homens ser testados pelos tempos estabelecidos. Assim, na classificação de nadadores selecionados, como já foi estabelecido, em lugar de 400m usando os três estilos, os homens poderão nadar 20 minutos sem parar. Tal maneira de agir, facilita o trabalho e permite que muitos homens sejam testados ao mesmo tempo.

(e) Após cada verificação os homens passarão progressivamente, de acordo com as suas classificações, de uma turma a outra, constituindo tal maneira de agir uma excelente fonte de emulação.

(*) No 2.º G. A. C. e Fortaleza de São João, após os testes realizados para a organização inicial, entre 120 homens, foram encontrados: 13 bons nadadores, 23 nadadores regulares fortes, 12 nadadores regulares médios, 22 nadadores regulares fracos, 11 iniciantes e 29 não nadadores.

Artigo III

Instrução Básica de Natação

6. Instrução dos Nadadores Iniciantes em Geral:

a. Para os homens classificados como nadadores iniciantes, de acordo com as suas possibilidades, devem ser dados os elementos da aprendizagem básica de natação. A primeira etapa será constituída pela "escola de confiança" e pela prática elementar da flutuação e propulsão. A segunda visará melhorar as habilidades adquiridas, pelo ensino do nado natural e dos mergulhos básicos, preparando assim os nadadores iniciantes para ingressarem no grupo dos nadadores regulares.

b. Os não nadadores têm muitas vezes receio da água, por não estarem com ela familiarizados, sentindo mesmo dificuldade de adaptação. Assim sendo, constitui ação de instrutor:

(1) Esclarecer os homens a respeito da água.

(2) Ministrar conhecimentos relativos à flutuação.

(3) Mostrar como abrir os olhos debaixo da água.

(4) Ressaltar, continuamente, a importância do relaxamento muscular dentro da água.

(5) Ensinar os processos apropriados de controle da respiração.

(6) Ministras as ações relativas à propulsão, resistência da água e flutuação.

7. Instrução dos Não Nadadores.

a. De um modo geral, o medo do não nadador é devido à sua incapacidade de respirar nas suas tentativas para nadar e, também, por não estar convencido da natural flutuação do corpo humano. Por isso mesmo, ele procura manter-se sempre acima da superfície da água, enrijando os seus músculos, fatigando-se enormemente e criando embaraços à sua flutuação normal. Cumpre, então, antes de mais nada, convencê-lo de duas coisas: primeiro, que ele pode respirar dentro da água; segundo, que ele pode manter-se na sua superfície, bastando para isso relaxar os seus músculos e não fazer movimentos.

b. Iniciando o trabalho, tendo os instruídos em um bom ponto de observação, o instrutor explicará como o homem pode manter-se na água. Para isso, um monitor-auxiliar, com água pelo peito, deverá dobrar-se para frente, colocando as suas mãos sobre a coxa. A seguir, mantendo os olhos abertos, inspirará profundamente pela boca, retendo a respiração à medida que o rosto e o corpo estejam submergindo. As mãos, então, escorregarão lentamente para baixo sobre as pernas até que o corpo flutue com naturalidade, tendo as mãos segurando firmemente os tornozelos ou joelhos (Fig. 1). Estas poderão ser soltas, ficando os braços e as pernas mantidos na vertical (Fig. 2). Igualmente, o monitor poderá tomar uma posição grupada com as pernas encolhidas sobre o peito e os braços abarcando os joelhos (Fig. 1-2-3).



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

c. Compreendido o movimento, tendo os instruídos na sua frente, dispostos em duas fileiras, convenientemente separados e com água acima da cintura, o instrutor determinará que cada fileira, por sua vez, realize o aprendido. A habilidade de executar a flutuação com o rosto para baixo e com as costas aparecendo acima da superfície da água, desenvolverá a confiança no indivíduo e o ajudará bastante a progredir na natação.

d. A respiração é a parte mais importante neste período de aprendizagem. É preciso realizar exercícios especiais para adquirir perfeição. Assim, após a devida explicação — demonstração, ao comando de "Preparar", cada homem inspirará forte e profundamente pela boca, expirando, em seguida, parte do ar contido nos pulmões. Ao comando "Começar", flexiona sua cabeça para frente, com os olhos abertos, abaixo da superfície da água. É importante que o ar seja expelido de uma maneira uniforme, pela boca ou nariz, em jactos no início e de maneira contínua depois. Mais tarde a boca e o nariz trabalharão em conjunto. Um verdadeiro cordão de bolhas de ar dentro da água indicará a maneira boa da respiração (Fig. 4). Feito o exer-

cício o executante deve levantar a cabeça e tomar a posição primitiva. Este exercício deverá ser repetido até o homem fazê-lo facilmente.

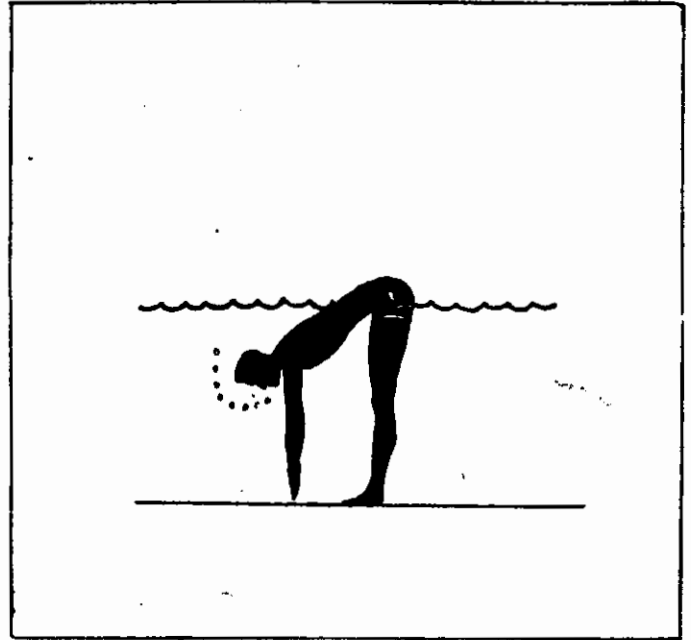


Fig. 4

e. Outro exercício interessante de respiração consiste em flexionar as pernas, mantendo as mãos na frente do corpo ou colocando-as nos quadris, tornozelos ou joelhos, assim que o queixo atinja a superfície da água. Nesse momento, o executante inspirará forte e profundamente pela boca e mergulhará o seu rosto, a fim de expelir, através de sua boca ou nariz, da maneira já descrita, todo o ar contido nos seus pulmões (Fig. 5). Isto feito, levanta a cabeça e inspira novamente. Este exercício deve ser repetido até o homem adquirir facilidade de execução.

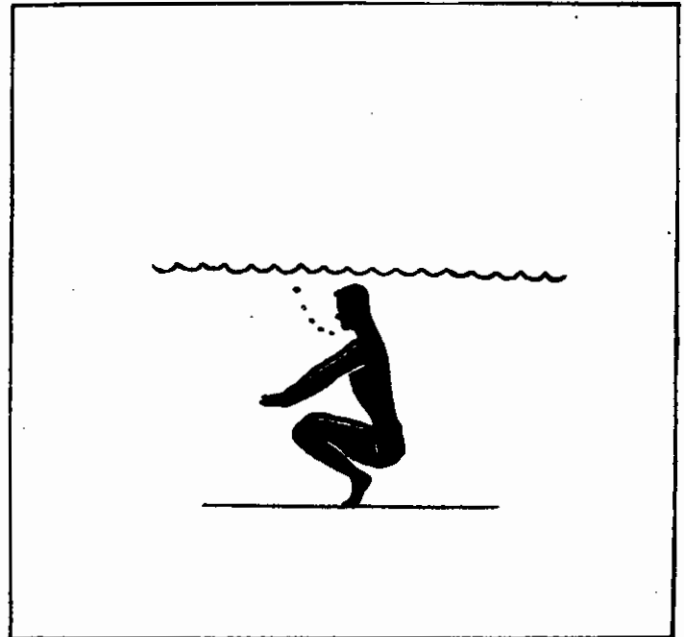


Fig. 5

f. Durante a prática dos exercícios de respiração, deve-se aproveitar a ocasião para insistir na necessidade da abertura dos olhos dentro da água, isto é, ao mergulhar o rosto. O executante, então, perceberá que nada de extraordinário lhe acontecerá. No entanto, é interessante prosseguir nesta prática, mandando-o que apanhe objetos no fundo, primeiro na parte rasa, depois em partes mais profundas. Outros exercícios poderão ser criados pelo instrutor, como, por exemplo, saber se a mão do instrutor ou dos monitores mergulhada na água está aberta ou fechada, etc.

g. Os homens são mantidos em linha e separados entre si cerca de 1 metro. Cada homem estende seus braços sobre a superfície das águas, inspira forte e completa-

mente pela boca, abaixa a cabeça na água, prende a respiração, dá um forte impulso partindo do fundo e estende seu corpo para deslizar sobre a superfície líquida (Fig. 6).

Ele deve manter esta posição, com os membros bem estendidos, uns poucos segundos, retornando à posição de

costas na água com a cabeça puxada para trás, com os braços e mãos do lado do corpo, o peito e costas estendidos (Fig. 8). Ao terminar o deslizamento, suavemente, os braços são trazidos para os lados com as palmas das mãos para baixo e mantidas debaixo da superfície das águas

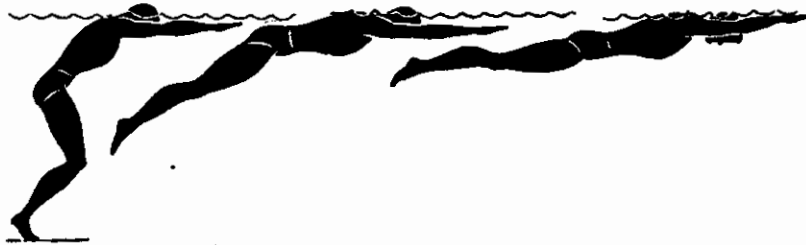


Fig. 6

pé antes que cesse o impulso para frente. Para isso, deve flexionar os joelhos sobre o corpo, recolhendo, ao mesmo tempo os seus braços para baixo. Tal ação conduz o corpo à posição inicial, bastando para tomá-la, apenas, estender

(Fig. 9). Este exercício deve ser repetido até que o executante aprenda a deslizar com flexibilidade e rapidez. Para voltar à posição de partida, trazer os joelhos para cima, levantando as costas e erguendo a cabeça para



Fig. 7

as pernas e tomar apolo no fundo (Fig. 7). Este exercício deve ser repetido até o homem adquirir facilidade de execução.

h. Este exercício é idêntico ao anterior, exceto que o homem expira completamente na água, pelo nariz e pela boca, quando desliza para frente. Ele retorna à posição de

frente (Fig. 10). Finalizar o movimento colocando os pés no fundo.

j. Partindo de 1,50m aproximadamente de profundidade, o executante deita-se de costas e desliza nesta situação, com a ajuda de um companheiro, para que a sua cabeça não fique debaixo da superfície líquida. Após des-

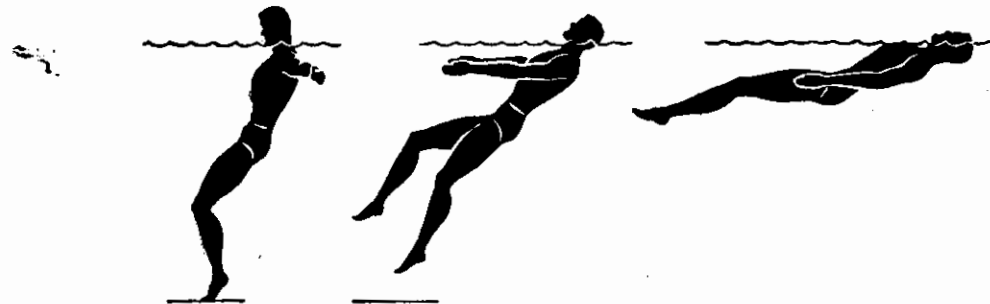


Fig. 8

partida, logo que o ar é expelido. Este exercício deve ser repetido até o homem adquirir facilidade de execução.

i. Os executantes ficam separados cerca de 1m. Cada homem inspira profundamente, prende a respiração e dá um forte impulso partindo do fundo, deitando-se de

lizar cerca de 5 metros, ele retoma a posição ereta. Em seguida, o executante deita-se na água e procura fazer o mesmo batendo com os pés, realizando um movimento alternado de baixo para cima (Fig. 11). Depois de um pequeno percurso, ele retoma a posição de pé no fundo.



Fig. 9



Fig. 10

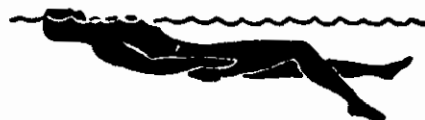


Fig. 11

k. O último passo da "escola de confiança" é a flutuação no mesmo lugar ou fazendo ligeiro deslocamento. Estando o executante deitado de costas, consiste este exercício no acionamento das mãos na altura dos quadris para baixo e para fora, tendo em vista a flutuação no mesmo lugar (Fig. 12) e para a direção dos pés e para baixo quando quiser realizar pequenos deslocamentos (Fig. 13).

l. Inicialmente, deve ser determinada a capacidade de flutuação de cada soldado, bastando, para isso, que ele tome a posição de "medusa", descrita no subparágrafo 7.º.



Fig. 12

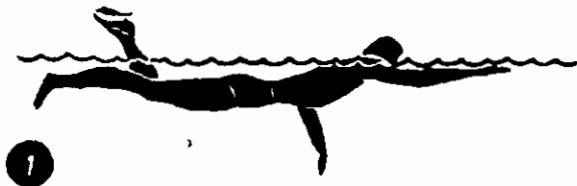
Se ele mantiver qualquer parte do corpo acima da superfície da água, demonstra a sua possibilidade natural de flutuação. Ao contrário, se ele afundar, é preciso ensiná-lo a flutuar com auxílio dos braços e pernas.

m. Muitos homens são pesados de pernas e não podem flutuar na posição horizontal. Para aprender a flutuar, partindo da posição de pé, com os ombros mergulhados, deve o executante tomar uma respiração profunda, deitar de costas, para trás, abrir os braços para os lados e para trás e fazer a cabeça flutuar. Isto feito, geralmente, os pés tendem a se elevar vagarosa e gradativamente (Fig. 14). Os ho-



Fig. 14

mens caso os pés não se elevem rapidamente. Caso não consigam elevar as pernas, devem impulsioná-las no fun-



do ou pressioná-las na água, com ajuda dos braços, a fim de poder flutuar (Fig. 15).



Fig. 15

n. Para aqueles que sentem uma grande dificuldade de flutuar de costas, imóveis, é melhor encorajá-los a usar uma batida de pernas, de modo lento e descansado, juntamente com movimentos de pressão com as mãos, a fim de manterem uma posição horizontal enquanto estiverem flutuando. Tais movimentos idênticos aos da fig. 11 não exigirão do indivíduo grande dispêndio de energia.

o. Durante toda segunda fase de aprendizagem dos nadadores iniciantes, o treinamento da flutuação deve constituir preocupação constante do instrutor, cabendo-lhe não somente aperfeiçoar a técnica de realização como o tempo de execução por parte dos intruendos.

p. Além dos exercícios descritos, outros poderão ser ministrados a critério do instrutor, principalmente, sob a forma de movimentos naturais ou jogos, concorrendo pelas suas atividades ligadas à imersão, à educação respiratória e ao deslizamento para dar confiança ao soldado. Na sua realização não se deve procurar perfeição na execução mas afinidade com a água. Marcha de quatro apoios, progressão com as mãos e pernas estendidas na superfície da água, passe -- passe de objetos por entre as pernas, briga de galo, torneio, passagem submersa entre as pernas, parada com três apoios, ciclista e mergulho do pato são exemplos desses exercícios.

q. É preciso explicar ao homem que, aprendida a flutuação, nenhuma dificuldade há na propulsão. Desde que o braço se eleve ligeiramente na água em relação ao resto do corpo, a propulsão para frente resulta do acionamento do corpo para cima e para frente. Do outro lado, torna-se necessário ressaltar que a velocidade depende do valor da força propulsiva sobre a resistência da água. Assim, a velocidade pode ser obtida pelo acréscimo da força propulsiva ou redução da resistência. Para reduzir a resistência, o corpo deve estar bastante estendido na água e completamente relaxado.

r. Os nados devem ser executados lentamente e de maneira suave para que o nadador possa nadar largo tempo sem fadiga. Usando força excessiva e desnecessária, resulta, em pouco tempo, elevado grau de cansaço.

8. Nado Natural e Entradas na Água.

a. O nado natural ou de "cachorrinho" é um dos mais elementares estilos da natação, por isso mesmo, o primeiro a ser ensinado. Sob o ponto de vista militar, apesar de ser bastante rudimentar, é valioso como meio de sustentação na água para indivíduos vestidos ou utilizando salva-vidas. É também empregado para percorrer pequenas distâncias com pressa. Além disso, em áreas reduzidas ou congestionadas, pode ser usado com vantagem, porque quase todos os seus movimentos são executados debaixo do corpo e a posição da cabeça permite ao indivíduo olhar em redor. Para sua execução os seguintes pormenores devem ser observados:

(1) Uma batida de pernas para cima e para baixo, lenta e alternada, é executada como se vê na Gravura 16).



Fig. 16

Os joelhos ficam flexionados e os pés esticados com as pontas voltadas para dentro.

(2) Os braços são movidos alternadamente. Quando o braço direito estiver esticado e pronto para começar a puxada para baixo, o braço esquerdo deve ter completado este movimento, por conseguinte, pronto para voltar à posição na frente (Grav. 1). A puxada deve ser feita descrevendo um arco de 90° graus, aproximadamente, conservando-se o braço estendido durante o movimento para baixo e para trás (Grav. 2). No fim da puxada, o braço inicia o retorno, flexionando-se no cotovelo (Grav. 3) e deslizando para frente embaixo da água até ficar na posição esticada (Grav. 4).

(3) É preciso haver uma coordenação dos movimentos do braço e da perna. Assim, quando o braço direito inicia a puxada a perna esquerda bate para baixo, completando ambas o movimento ao mesmo tempo (Grav. 2). Isto, também, pode ser visto na (Grav. 4), quando o braço esquerdo e a perna direita acabaram de completar os seus movimentos para baixo. A medida que cada braço volta à posição esticada para frente, verifica-se um pequeno movimento de deslize (Grav. 2 e 4).

(4) Desde que a cabeça é mantida fora da água todo o tempo, o problema da respiração não apresenta dificuldades; ela se processa normalmente. No entanto, é preciso corrigir desde o início do treinamento a tendência de certos principiantes em reter a respiração e dar braçadas rápidas.

(5) Na execução do trabalho, são recomendados os seguintes exercícios:

- Movimentos de braços e pernas fora da água.
- Movimento das pernas com o corpo apoiado.
- Deslizar com ligeiro batimento de pernas.
- Movimento de braços executado em lugar raso.



Fig. 17

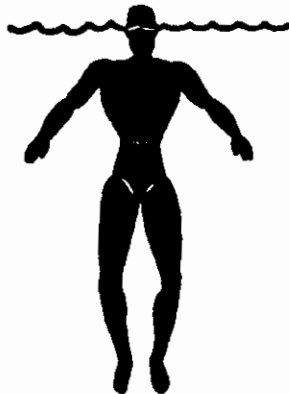


Fig. 18

(e) Movimentos coordenados de braços e pernas fora e dentro da água.

(f) Treinamento progressivo do nado em estudo, em distâncias progressivamente crescentes.



Fig. 19

b. Concomitantemente com a aprendizagem do nado natural, o soldado deve ser iniciado nas práticas de entrar na água, saltando de um flutuante ou plataforma. Para os iniciantes, estes mergulhos básicos não devem ultrapassar de 1 metro. Dois serão especialmente treinados:

(1) Salto em pé — Para executá-lo é necessário que o corpo esteja na posição vertical, com os braços ao longe do corpo e com as mãos tocando as coxas. Uma respiração profunda deve ser feita antes da submersão. Na execução do salto, evita-se a submersão a grande profundidade, fazendo-se uma elevação lateral dos braços (Fig. 17). Para fazer o retorno à superfície, o saltador deve realizar um abaixamento rápido dos braços pelo lado do corpo (Figura 18).

(2) Mergulho de cabeça — Este mergulho pode ser executado parado ou com impulso. Os braços ficam esten-

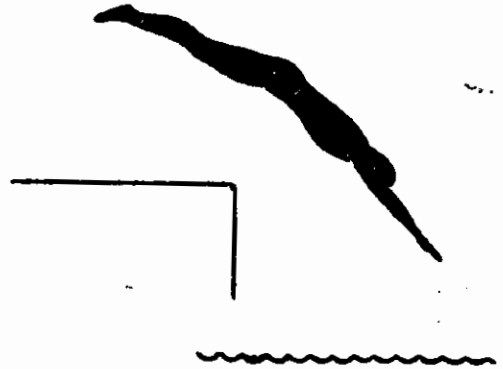


Fig. 20

didos acima da cabeça, o rosto bem para a frente sem inclinar a cabeça para o lado, e as pernas juntas e esticadas por ocasião do salto (Figs. 19 e 20). Nos mergulhos superficiais normalmente iniciados por uma pequena corrida, após a queda, a cabeça e o peito devem ficar levantados e os braços estendidos para cima, a fim de permitir o



Fig. 21

corpo deslizar ao invés de afundar (Fig. 21). Ao contrário nos mergulhos profundos os braços estendidos devem continuar abrindo caminho num movimento da cabeça para os quadris, auxiliado por batidas alternadas de pernas (Fig. 22). Mas tarde, este movimento das pernas será aperfeiçoado por meio de técnicas de maior rendimento.

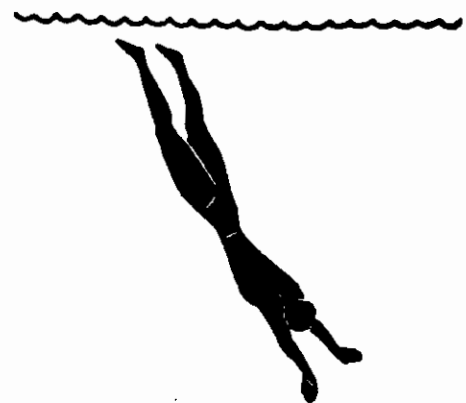


Fig. 22

Artigo IV

Instrução Média de Natação

9. Nados Militares e Treinamento dos Nadadores Regulares e Bons Nadadores.

a. A natação militar compreende os nados de resistência, não lhe interessando especificamente os nados de velocidade. O soldado, em qualquer circunstância, deve

nadar de maneira fácil, em silêncio e com adequada visão. Além disso, desde o início, deve ser adestrado nos nados que o capacitam a gastar o mínimo de energia possível, a manter o seu rosto fora da água para respirar, a deslocar-se vestido, a rebocar um companheiro e a transportar o seu equipamento. Outras práticas indispensáveis também lhe serão ministradas.

b. Para os homens classificados como nadadores regulares e bons nadadores, deve ser aperfeiçoada a flutuação e ministrada a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos nados de costa elementar, de peito, de lado e livre. O nado submerso, também, deve ser convenientemente treinado, não importando o estilo adotado, mas procurando com a sua realização desenvolver, cada vez mais, a resistência e o rendimento nos deslocamentos debaixo da água. Igualmente, os mergulhos iniciados no estágio anterior devem ser retomados, principalmente, os partidos da posição em pé, cujas variantes serão objeto de prática constante.

c. O nado livre deve ser bastante praticado e incentivado. Caso o soldado demonstre habilidade em outros

Posição
de
Partido

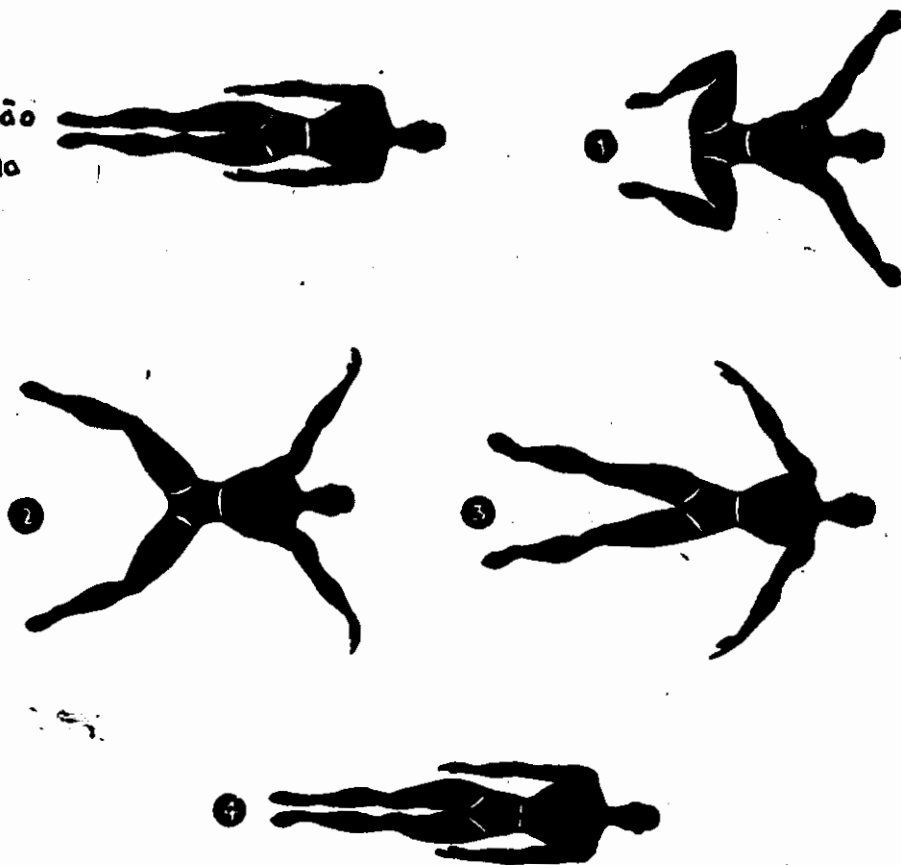


Fig. 23

estilos de natação ("craw", "costa crawlado", "butterfly", etc.), deve lhe ser dada oportunidade para treiná-los, mesmo nas horas normais destinadas ao treinamento da natação utilitária.

d. A flutuação em pé, a caminhada na água e outros deslocamentos devem ser bastante treinados pelos bons nadadores. Aumentados em complexidade os jogos devem, também, ser ministrados. Do mesmo modo, certas habilidades da natação vestido e equipado, quando não houver possibilidade de um treinamento especial no quadro da instrução profissional, devem ser ministradas, pelo menos, para os nadadores da mesma categoria. O Manual C-21-22 fornece os elementos necessários.

10. Aperfeiçoamento da Flutuação.

O aperfeiçoamento da flutuação deve ser constante. Por isso mesmo, sua prática deve ser retomada para os nadadores regulares e bons nadadores, da maneira mais pormenorizada. A flutuação pode ser usada em situações que não exijam progressão e em condições em que é mais aconselhado conservar as energias. Por isso mesmo, com os homens parados, deve o instrutor realizar exercícios de flutuação, durante tempo relativamente crescente.

11. Nado de Costas Elementar.

Este nado é um dos mais usuais em natação. Com êle um nadador inexperiente pode vencer grandes distâncias,

por ser pouco fatigante e não haver o problema da respiração. Além disso, por conservar fora da água o abdome, é o nado mais seguro quando há perigo de explosões profundas. Para a execução dêste nado os seguintes pormenores devem ser observados:

a. Movimento dos braços (Fig. 23) — O movimento de braços é relativamente simples para aprender. Partindo de uma posição em que os braços estão estendidos ao longo do corpo, todos os movimentos se realizam simetricamente. No primeiro tempo, os braços se movimentam para cima e para trás, a fim de tomar contato com a água. No segundo tempo iniciam a impulsão da água lateralmente, estando as mãos em forma de concha. No terceiro os braços continuam impelindo a água vigorosamente na direção das coxas, onde ficam juntas no quarto tempo, durante o deslizamento, retomando, por conseguinte, a posição inicial. As mãos são conservadas dentro da água durante todo o movimento após a realização do primeiro tempo.

b. Movimento das pernas (Fig. 23) — Para executar o movimento das pernas, partindo da posição inicial já descrito no movimento dos braços, passa a execução por quatro tempos. No primeiro, as pernas são encolhidas para cima com a planta do pé perto da superfície e em forma de pá. Isto conserva as pernas no mesmo plano e os joelhos voltados para fora, condição essencial para um bom rendimento do nado. No segundo, as pernas são afastadas ao máximo e os pés pelas plantas iniciam a impulsão da água, ficando no final do movimento, isto é, no terceiro tempo, abertas e esticadas, sendo os dois tempos realizados numa continuidade perfeita e sem parada. No quarto, há um fechamento energético e rápido das pernas até ficarem juntas e esticadas como na posição inicial.

c. Coordenação dos braços e das pernas — Desde que os movimentos dos braços e das pernas são aprendidos isoladamente, o executante aprenderá fácil e rapidamente a coordenar estes dois elementos. A apreciação da figura 23 dispensa nova descrição sobre o movimento total do nado.

d. Na execução do trabalho, são recomendados os seguintes exercícios:

(1) Movimento de braços e pernas fora da água, feitos isoladamente e em conjunto.

(2) Movimento dos braços na parte rasa.

(3) Movimento das pernas, apoiado na piscina ou na parte rasa.

(4) Movimento coordenado de braços e pernas dentro da água.

(5) Treinamento progressivo de nado em estudo, em distâncias progressivamente crescentes.

12. Nado de Peito.

O nado de peito é, sem dúvida, o estilo mais conveniente para ser empregado em qualquer distância, por longo tempo, sem fatigar. Além disso, pode ser facilmente modificado e adaptado para situações, tais como nadar submerso, em lugares cobertos de óleos ou destroços, em águas revôltas, vestido, rebocando um companheiro fatigado, ou mesmo transpondo materiais ou armas fora da água. Além disso, habilita o soldado a nadar com a cabeça fora da água, auxiliando-o, dêste modo, a conhecer e manter o rumo. Para a execução dêste nado os seguintes pormenores devem ser observados:

a. Movimento dos braços (Fig. 24) — Os braços trabalham num movimento combinado e são conservados no mesmo plano durante todo o exercício. Partindo de uma posição na qual os braços estão estendidos além da cabeça, constituindo o primeiro tempo do movimento, êles puxarão a água para trás, para o lado e um pouco para baixo até a linha dos ombros. No segundo tempo os braços são tra-

zidos para baixo do peito onde as mãos com as palmas para baixo, quase se tocam pelos polegares. O movimento de retorno, terceiro tempo, consiste no deslizamento dos dois braços para frente até que eles atinjam a posição estendida além da cabeça. Nesta ocasião, constituindo o quarto e último tempo, os braços relaxam-se e descansam momentaneamente, enquanto o corpo desliza.

b. **Movimento das pernas** (Fig. 24) — O movimento das pernas é executado em três tempos. O primeiro tempo é feito com a puxada das pernas para a cintura, com as plantas dos pés voltadas para trás, os joelhos separados e voltados para fora, estando as pernas no mesmo plano, conforme Grav. 2. O segundo tempo consiste na extensão das pernas para fora, conforme Grav. 3. As pernas, então, impulsionam a água com a planta dos pés e se afastam sem esforço. O último tempo é o da impulsão ou compressão das pernas, no qual elas executam um golpe vigoroso na água, que resulta na progressão do corpo para frente. No fim desta fase de impulsão, as pernas devem ficar estendidas ligeiramente relaxadas e em repouso, enquanto o corpo desliza em consequência da impulsão, conforme ilustração da Grav. 4. Para facilitar o ensino do movimento de pernas, cuja produção oferece o maior rendimento para a propulsão, os instrutores devem usar uma cadência por meio de palavras ou números, tais como: "encolher — afastar — comprimir", "encolher e comprimir" ou "um — dois — três". Todos os soldados devem praticar em conjunto o movimento de pernas numa cadência ritmada dada pelo instrutor.

c. **Coordenação dos movimentos de braços e pernas** (Fig. 24) — A primeira fase do nado de peito é aquela em que os braços puxam a água da posição, estendidos para baixo e para trás até a altura dos ombros (Grav. 1). As pernas ainda estão estendidas e em repouso durante esta fase. Durante a segunda fase, começo da coordenação, os braços vêm para o peito enquanto as pernas são encolhidas (Gravura 2). Na terceira fase, as pernas se afastam enquanto os braços iniciam a posição estendida além da cabeça (Gravura 3). Finalmente, a quarta fase consiste no franco desligamento do corpo, com as pernas bem estendidas e juntas e os braços completamente estendidos além da cabeça (Gravura 4). Em outras palavras, a primeira fase é a da tração dos braços, a segunda, a do fechamento dos braços e flexão das pernas, a 3.ª a da união das mãos adiante e impulsão das pernas, e a quarta da extensão dos braços e fechamento das pernas.

d. É de boa norma respirar, ritmadamente, durante todo o nado enquanto os braços iniciam a puxada da água da cabeça para os ombros, isto é, na primeira fase do movimento. A inspiração deve ser feita pela boca. A expiração é realizada pelo nariz durante o final da impulsão da perna e o deslizamento, isto é, na última fase. Quando o nadador usar a cabeça mergulhada entre os braços durante o deslizamento, a expiração deve ser feita debaixo da água.

e. Na execução do trabalho, são recomendados os seguintes exercícios:

- (1) Movimento das pernas e braços fora da água.
- (2) Movimentos de braços na parte rasa.
- (3) Movimentos das pernas, com apoio na piscina ou parte rasa.
- (4) Movimentos, de deslizamento na água, com as pernas.

(5) Movimentos do nadar, somente com os braços, mantendo as pernas seguras por um companheiro ou apoiadas em barras ou salva-vidas.

(6) Exercícios de coordenação de braços e pernas, realizados fora e dentro da água.

(7) Treinamento progressivo do nado em estudo, em distâncias progressivamente crescentes.

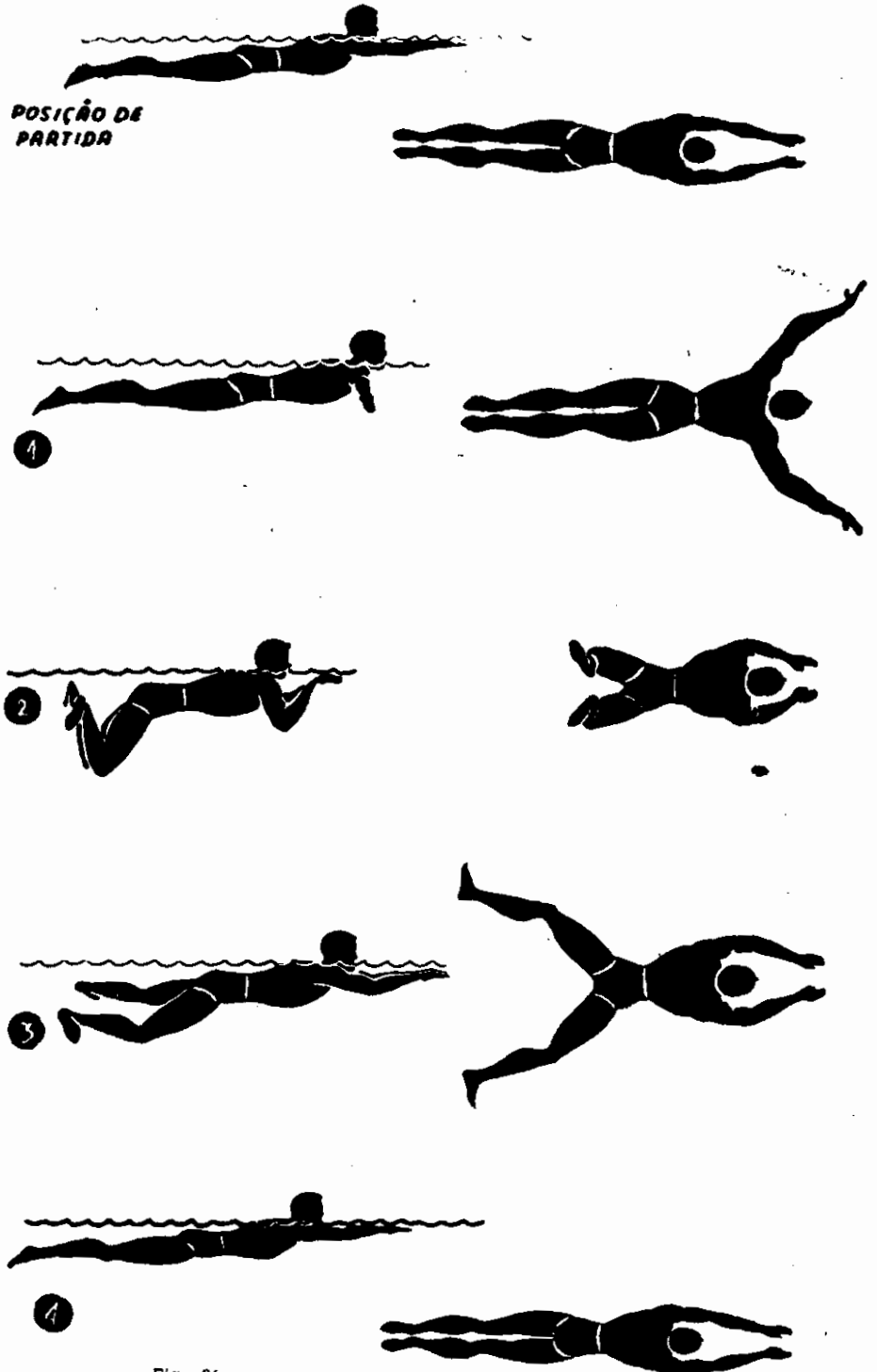


Fig. 24

13. Nado de Lado.

O nado de lado é de fácil aprendizagem. Ligeiramente modificado, pode ser empregado em diferentes imprevistos, entre eles, na condução de um camarada prestes a se afogar, no caso de um braço ferido ou no transporte do fuzil com uma das mãos fora da água. O executante deve nadar, de preferência, do lado que encontra maior naturalidade. No entanto, deve, também, nadar do outro lado com a mesma perfeição. Na presente exposição a apresentação do nado é feito no lado esquerdo, bastando inverter a posição para nadar do lado direito. Para a execução deste nado, os seguintes pormenores devem ser observados:

a. Movimento de braços (Fig. 25) — Partindo da posição deitado sobre o lado esquerdo, o braço esquerdo é estendido para a frente e o braço direito para trás ao longo da coxa, ficando as mãos de ambos voltadas para baixo. Iniciando o nado, em um primeiro tempo, o braço esquerdo é levado estendido para baixo ultrapassar a

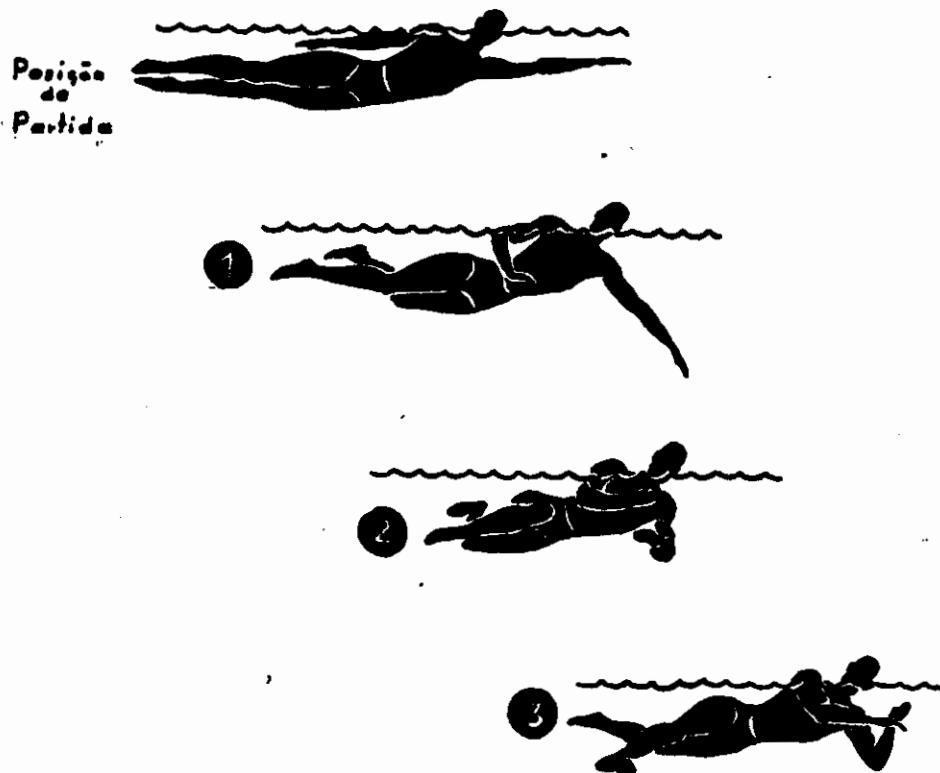


Fig. 25

linha vertical que passa pelos ombros; o braço direito é flexionado no cotovelo. No segundo tempo, o braço esquerdo é flexionado no cotovelo e puxado na direção do corpo, ficando a mão também flexionada, enquanto, o antebraço direito é levantado com a mão direita voltada para dentro. No terceiro tempo, o braço esquerdo é impulsionado para frente para atingir a posição de partida, e o braço direito é levado para a frente e para baixo em frente ao queixo ou ao rosto, onde alcança a água e puxa-a para trás até a sua primitiva posição de partida ao longo da coxa. A mão direita parte para frente em tempo de encontrar e ultrapassar a mão esquerda na altura do pescoço ou face. A coordenação é feita como se a mão esquerda estivesse puxando uma porção de água para baixo, levando-a para a mão direita conduzi-la até o fim do seu movimento. O deslizamento é feito na posição idêntica à de partida.

b. Movimento das pernas (Fig. 25) — Este movimento é chamado "tesoura". No primeiro tempo as pernas são flexionadas juntas até a cintura. No segundo tempo, atingido o flexionamento com o joelho dobrado em ângulo reto, é iniciado o movimento de afastamento das pernas. No terceiro tempo, a perna direita é completamente estendida, sendo lançado o pé direito para a frente, para baixo e para trás em movimento semicircular. Ao mesmo tempo, a perna esquerda é estendida e o pé esquerdo jogado para trás, para baixo e para frente em movimento de varredura, semelhante a um pontapé. O duplo movimento de pernas assemelha-se ao fechar de uma tesoura cortando uma porção de água. O pé direito age com a sola na água, durante a impulsão. O pé esquerdo fica estendido inteiramente durante o movimento. As pernas vêm se unir no fim do movimento, ficando na mesma linha com a ponta dos pés para baixo durante o deslizamento de corpo, isto é, numa posição idêntica à de partida.

c. Coordenação dos movimentos de braços e pernas (Fig. 25) — Da posição do braço esquerdo estendido para a frente, braço direito sobre o lado direito, pernas unidas e estendidas, iniciar o nado com uma puxada do braço esquerdo para baixo, condução do braço direito para a frente e início da recuperação das pernas. Na segunda fase os braços já convenientemente flexionados devem coordenar sua ação com o movimento de abertura das pernas. Na terceira fase, o braço esquerdo é estendido para frente, o braço direito é puxado para trás, enquanto a perna realiza a "tesoura". Finalmente, os braços e pernas na posição acima descrita, permitem o deslizamento do corpo.

d. Maneira de nadar de lado com os braços para cima — Os movimentos de braços e pernas são idênticos ao nado, de lado, excetuando, apenas, o movimento do braço direito que sai fora da água e a sua pegada na água é executada em frente ao rosto. Este modo de nadar é muito mais rápido que o modo comum, porém mergulha mais o nadador na água. Isto exige que o executante respire ritmicamente, inspirando de preferência debaixo da água na fase de deslizamento. Esta maneira de nadar é mais fatigante, mormente se o nadador estiver vestido. É utilizada em águas agitadas com o objetivo de obter maior velocidade.

e. Na execução do trabalho, são recomendados os seguintes exercícios:

(1) Movimentos dos braços e pernas feitos fora da água.

(2) Movimentos de "tesouradas" com auxílio de um companheiro ou apoiado na piscina.

(3) Movimentos dos braços com auxílio de um companheiro ou apoiado na piscina.

(4) Movimentos de coordenação dos braços e pernas, realizados fora e dentro da água.

(5) Treinamento progressivo do nado em estudo, em distâncias progressivamente crescentes.

14. Nado Livre.

Denominaremos de nado livre, ao nado normalmente conhecido como "trudgen", sem os pormenores de seu verdadeiro estilo de realização. Mesmo após a aprendizagem dos diferentes nados militares, nas situações normais e para ganhar um pouco de velocidade, os homens se inclinam, comumente, em adotar uma maneira de

propulsão mais ou menos livre, semelhante ao nado de lado, mas agindo sucessivamente com os dois braços na puxada da água. Neste nado os seguintes pormenores são observados:

a. Movimento dos braços (Fig. 26) — O nadador começa o nado com o corpo de lado esquerdo, estando as pernas juntas e os braços como no nado de lado. Retira, então, o braço direito um pouco flexionado da água e leva-o à frente para cima da superfície, a fim de colocar a mão dentro da água, com a palma para baixo, bem em frente à cabeça. Ao mesmo tempo, o braço esquerdo, na altura dos quadris, puxa a água para trás. Isto feito, o seu braço direito é trazido para baixo até ultrapassar a linha do corpo, puxando a água e colocando-se em condições de realizar uma nova braçada. O movimento do lado esquerdo é igual ao do direito, sendo com ele perfeitamente sincronizado, a fim de dar ao nado um grande rendimento. Uma das mãos deve entrar na água quando a direita ultrapassar a linha dos ombros no seu movimento para trás, e a puxada da água somente deve começar quando esta mão em movimento estiver além dos quadris.

b. Movimento das pernas (Fig. 26) — O movimento das pernas é o mesmo usado no nado de lado, isto é, a tesoura, precedido de uma batida das pernas. No entanto, quando o soldado preferir e sentir mais facilidade, poderá adotar a batida do "Crawl", isto é, pequenos movimentos alternados das pernas, com os pés estendidos e as pontas voltadas para dentro.

c. Coordenação de movimentos de braços e pernas (Fig. 26) — O soldado deve começar o movimento das pernas logo que a mão direita, na puxada de água para trás, atinja a linha de ombros. Quando a mão direita voltar a ficar paralela ao corpo, determinando o fim da braçada, devem, igualmente, as pernas terminar o seu movimento de "tesoura".

d. A respiração é feita de lado do giro do corpo, e a entrada de ar se dá no momento em que o braço vai fora da água. Para os homens que sabem nadar o "crawl", a respiração se faz durante cada braçada completa, expirando-se sempre com a cabeça dentro da água.

e. Na execução do trabalho, são recomendados os seguintes exercícios:

(1) Movimento dos braços e pernas feitos fora e dentro da água.

(2) Movimento de coordenação de braços e pernas, realizados fora e dentro da água.

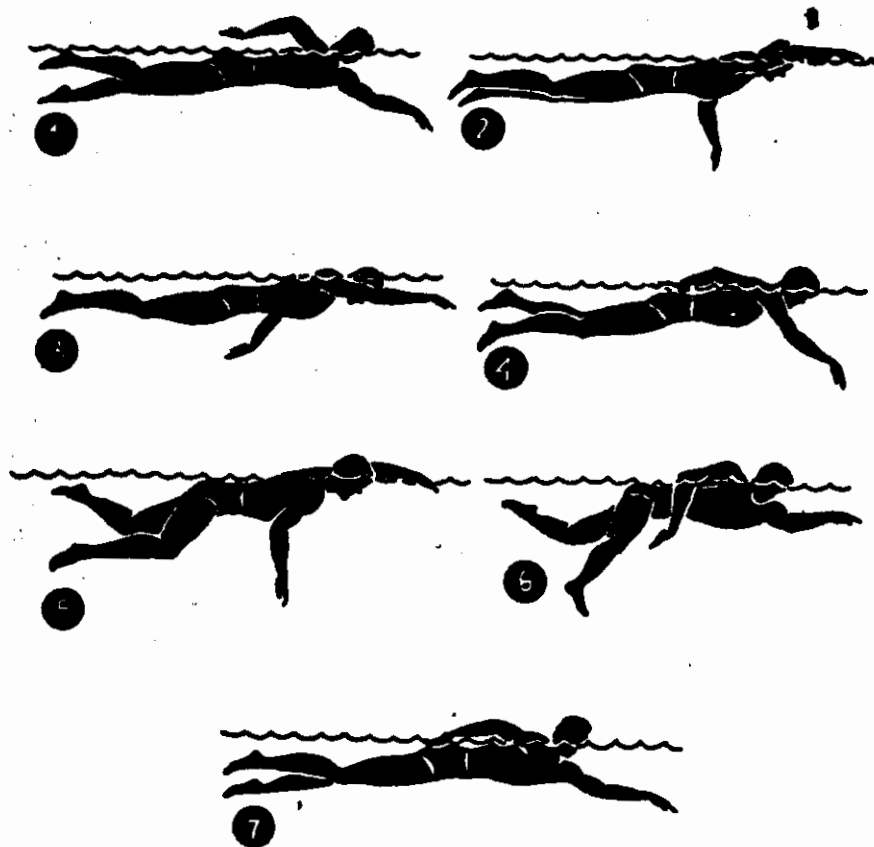


Fig. 26

(3) Treinamento progressivo de nado livre, em distâncias progressivamente crescentes, devendo os homens nadar conforme os ensinamentos acima ou como se sentirem melhor.

15. Nado Submerso.

a. O nado submerso oferece proteção contra tiros de fuzil ou rajadas de metralhadora. Além disso, o conhecimento perfeito de sua técnica pode tornar possível ao nadador evitar os riscos de vários acidentes ou situações imprevistas dentro da água, tais como: destroços flutuantes, camadas densas de óleo inflamado. É útil, também, quando for necessário salvar um companheiro que tenha submergido ou quando se deseja reaver objetos que tenham caído no fundo em lugares relativamente rasos. Dentre a variedade enorme de processos para nadar submerso, três são comumente usados, sendo os seus movimentos idênticos aos nados de "cachorrinho" de peito e de lado, exceto quanto a cabeça que é mantida sempre estendida para frente. No entanto, para uma melhor adaptação ou rendimento, todos os três citados podem ser modificados.

b. No nado de "cachorrinho", empregam-se com frequência a "pernada de rã" ou a "tesourada" em lugar do movimento alternado das pernas. Do mesmo modo, uma ação simultânea dos braços em lugar do movimento normal alternado.

c. Se o nadador sabe que o percurso a ser feito está livre de obstáculos, deve introduzir uma modificação no seu nado de peito em torpedo, processo mais poderoso e econômico que qualquer outro nado por baixo da água. Nêle, os braços, num movimento simultâneo, dão uma remada ampla, indo, da posição estendida além da cabeça, para baixo até as coxas, realizando as pernas o movimento normal da "pernada de rã".

d. O nado de lado também pode ser modificado. A puxada do braço direito e o movimento da perna do mesmo lado são idênticos, mas o nadador girando um pouco sobre o seu rosto, conseguirá uma maior extensão do nado com o seu braço esquerdo.

e. Salvo casos excepcionais, normalmente, os olhos devem ser conservados

abertos enquanto se nada por baixo da água. É necessário criar este hábito sempre que o homem estiver mergulhado.

16. Entradas na Água e Mergulhos.

As entradas na água, saltando em pé ou mergulhando de cabeça, realizadas em uniforme de natação, devem fazer parte do treinamento dos nadadores regulares e bons nadadores.

a. Executados com ou sem impulso e de alturas variáveis (atingir 2 m, pelo menos) os seguintes saltos em pé, constituem objetos de constantes práticas:

(1) Salto com as pernas abertas — As pernas são afastadas e conservadas abertas como numa passada de corrida. A parte superior do corpo deve ficar ligeiramente inclinada para frente, com os braços estendidos para os lados e os ombros levantados. Este tipo de salto evita a submersão profunda e será mais eficiente se for executado de nível baixo e com corrida.

(2) Salto em pé com os braços acima da cabeça — Os pés devem ficar unidos e estendidos, com os joelhos colados. Os braços são estendidos para o alto com os bíceps tocando as orelhas. Neste salto o indivíduo pode voltar à superfície, trazendo os braços para os lados do corpo com um movimento em conjunto.

(3) Salto em pé com os braços unidos ao corpo — Os pés também ficam unidos e estendidos com os joelhos colados. Os braços são estendidos e unidos ao corpo com as mãos tocando as coxas. Neste salto, o indivíduo pode alcançar

maior profundidade se puxar os braços para cima, num movimento combinado, até estendê-lo acima da cabeça.

(4) Salto em pé, apertando o nariz — As pernas ficam unidas, estendidas e bem retas. O tronco deve ficar ereto, com uma das mãos apertando o nariz.

Este salto pode ser modificado, usando-se uma das mãos para proteger os olhos e a outra para segurar o nariz e cobrir a boca, caso seja necessário saltar na água coberta de óleo inflamado.

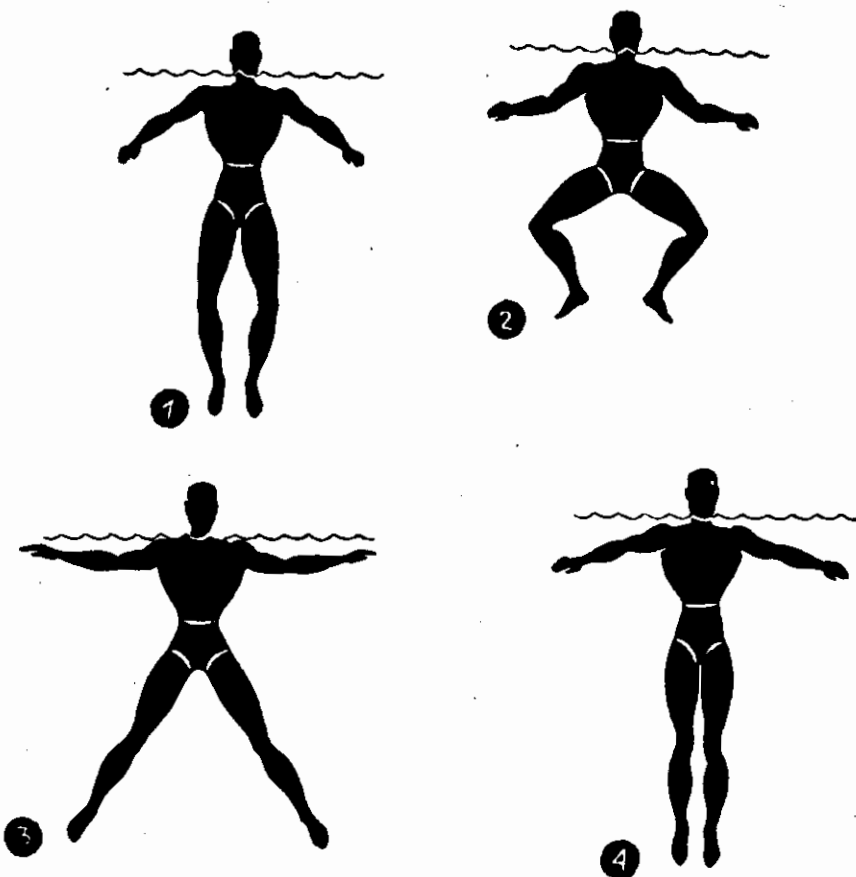


Fig. 27

(5) Salto grupado — As pernas são agarradas logo acima dos tornozelos; a cabeça fica inclinada para frente, com o queixo tocando o peito, as pernas são encolhidas, com os joelhos tocando a cabeça. Esta posição é tomada no ar, depois de saltar com impulso ou parado. A tentativa deve ser feita para tocar a água com as nádegas, a fim de provocar um espalhamento da água capaz de afastar o óleo ou as chamas da superfície.

b. Os mergulhos de cabeça devem ser incentivados, devendo a sua prática ser feita, de preferência, em caráter recreativo e fora de horas normais das sessões de natação utilitária.

17. Flutuação em pé, Caminhada na Água e outros Deslocamentos.

A flutuação em pé, a caminhada na água e outros deslocamentos e habilidades devem ser convenientemente treinados, a fim de dar ao soldado bastante desembaraço dentro da água. Assim:

a. Flutuação em pé (Fig. 27) — Estando na posição vertical dentro da água, para se conservar flutuando em pé, o soldado deve fazer os movimentos de pernas aprendidos no nado de costas elementar. Se necessário, as mãos devem auxiliar a flutuação.

b. Caminhada na água (Fig. 28) — Este processo de deslocamento consiste em mover as pernas como se esti-

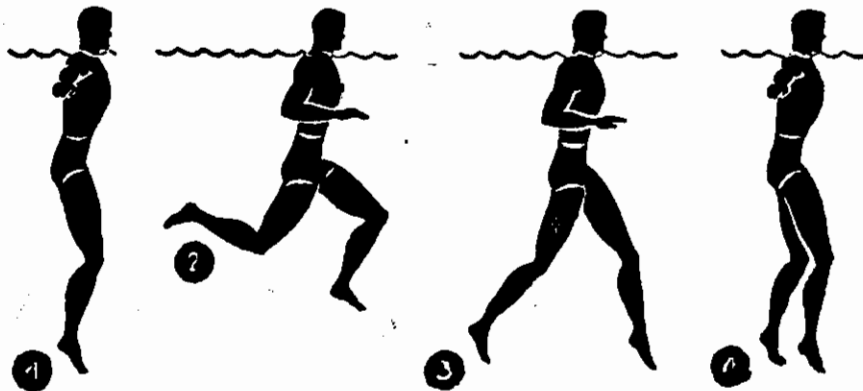


Fig. 28

vesse subindo uma escada ou pedalando. A cabeça deve ser mantida fora da água para facilitar a observação. As mãos devem fazer ao mesmo tempo um movimento de pressão e puxada da água.

c. Deslocamento em pé — Partindo da posição de flutuação em pé podem ser feitos pequenos deslocamentos bastando, para isso, as mãos agirem como pás de remo, puxando a água.

d. Nadar com uso limitado dos membros — Um acidente verificado em um ou mais membros, bem como no ombro ou no quadril, poderá tornar inútil esta parte do corpo que foi acidentada. Pode ocorrer também que uma ou ambas as mãos, fiquem ocupadas, como para rebocar ou empurrar algum objeto, transportar equipamento ou socorrer companheiro. Assim sendo, o instrutor deve explorar a habilidade adquirida pelos nadadores através das práticas realizadas, a fim de dá-los desembaraço nos diferentes deslocamentos imaginados. Os braços e pernas podem ser imobilizados durante o treinamento e os exercícios antes, e sob forma de competição, constituem um processo de alto rendimento no trabalho.

e. Um nadador que é apenas capaz de cuidar de si mesmo pode, subitamente, ser agarrado por um indivíduo que nada pouco ou que não sabe nadar e que esteja junto dele. Por isso, desde que o soldado demonstre algum desembaraço nos nados, deve ser esclarecido e iniciado nos processos mais simples de segurança dentro da água, a título de habilidade. Os parágrafos 19 e 20 deste artigo fornecerão os elementos desta aprendizagem rudimentar, cujo aperfeiçoamento será objeto da instrução avançada de natação.

Artigo V

Instrução Avançada de Natação

18. Salvamento.

a. Os bons nadadores devem ser iniciados na aprendizagem dos elementos essenciais do salvamento e da segurança na água, cujo aperfeiçoamento será objeto do treinamento dos nadadores selecionados. Para todos os demais ensinamentos prescritos, devem constituir objeto de aperfeiçoamento constante.

b. Antes de mais nada, ao começar o trabalho, é preciso fixar no espírito dos soldados que os salvadores, somente, devem se atirar na água, quando não existir ou não puder empregar meios materiais de socorro. Muitas vezes, a não observância desta prescrição acauteladora complica o problema, surgindo, em lugar de uma pessoa, duas necessitando de socorro.

c. Desde o início do treinamento aquático, as intruções devem ser orientadas para a prática do salvamento e da segurança na água. No entanto, somente aos bons nadadores deve ser dada uma instrução mais objetiva sobre a maneira de aproximar-se e conduzir um homem prestes a se afogar, sobre a sua segurança na água tendo em vista o nervosismo do socorrido e outras fases do salvamento. Caso o tempo seja limitado para a instrução, o instrutor deve selecionar os assuntos mais importantes de salvamento, a fim de organizar uma equipe tão numerosa, quanto possível, adestrada nas práticas de salvar os seus semelhantes.

19. Aproximação.

É importante para o salvador evitar ser agarrado pela vítima ao tomar contato com ela. Há várias maneiras para uma aproximação segura de um indivíduo que deve ser rebocado ou carregado.

a. Por trás (Fig. 29) — É mais seguro aproximar-se da vítima por trás, porque ela está incapacitada de observar os movimentos do salvador, e há menos oportunidade para que este possa ser apanhado por um agarramento perigoso. Assim, o salvador deve aproximar-se, conservando sempre a cabeça bem fora da água e os olhos nela fixos. Quando estiver a uma braçada das costas da mesma, ele deverá girar rapidamente o seu corpo, de modo a ficar de lado. Fazendo uma concha com a palma das mãos, ele a coloca no queixo do socorrido e inicia a ação de suspender o seu corpo ao nível da água.

b. Pela frente, na superfície (Fig. 30) — Se for possível aproximar-se por trás da vítima, processo normal de aproximação, e se o salvador estiver certo de que os olhos dela estão abaixo da água, ele poderá, com segurança, empregar este processo de aproximação. Com os olhos submersos, a vítima está incapaz de observar os movimentos do salvador, não podendo, deste modo, interferir quando



Fig. 29

este dela se aproxima. Aproximando-se da vítima com a cabeça bem alta o salvador deve nadar até ficar bem junto dela. Executando um giro rápido do corpo, o salvador com a mão direita deve agarrar o punho direito da vítima ou vice-versa. A mão do salvador puxa a vítima de modo que

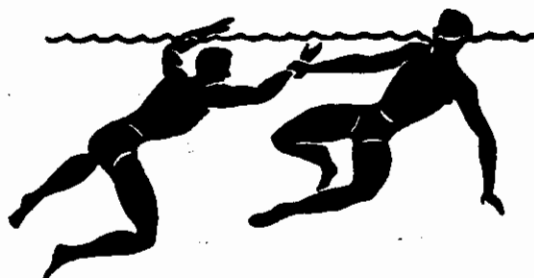


Fig. 30

as costas destas fiquem voltadas para ele. Em seguida, aproveitando a aprendizagem anterior, segura o queixo da vítima com a outra mão em concha. Depois que o seu queixo estiver bem seguro, ele deverá soltar-lhe o punho e iniciar os movimentos para nivelá-lo com a água.

c. **Pela frente, submerso (Fig. 31)** — Nos casos em que é impossível aproximar-se por trás do indivíduo e a cabeça e os olhos do mesmo estão acima da superfície, é mais seguro para o salvador mergulhar e tomar contato com a vítima por baixo da água. Este método elimina o perigo do salvador ser agarrado por um homem em pânico que está lutando violentamente, e que está em condições de observar e atralpar a tentativa do salvamento, quando feita na superfície. Decidindo usar este método de aproximação, o salvador deve nadar até ficar a 3 metros de dis-

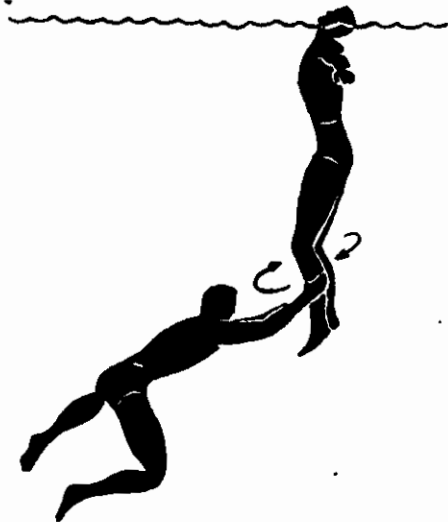


Fig. 31

tância, aproximadamente, do socorrido. Em seguida, ele mergulha de cabeça e nada por baixo da água até chegar junto dos pés da vítima. Segurando esta pelas pernas, o salvador procura colocar uma das mãos na frente de uma das suas pernas e com a outra mão ele fixa a pantorrilha da outra perna. Em contato com as pernas da vítima, o salvador gira rapidamente o corpo desta até que as pantorrilhas fiquem à frente dos seus olhos. O salvador, então, cola-se às costas da vítima e procura segurar-lhe o queixo com a mão em concha. Depois disto, inicia o processo de fazer flutuar o corpo da vítima, a fim de rebocá-la.

20. Condução.

As diferentes maneiras de condução ou reboque são baseadas nos nados aprendidos. Estes são apenas modificados para adaptá-los aos trabalhos de salvamento. Diga-se, de passagem, que qualquer que seja o processo de condução, como já foi descrito no item anterior, é preciso fazer a devida aproximação e colocar a vítima em condições de ser conduzida. Os processos mais usados são:

a. **Nadador fatigado (Fig. 32)** — A maneira de conduzir um nadador fatigado é empregada quando se tiver de manter ou mover vagarosamente um companheiro. O salvador aproxima-se do seu companheiro, dando-lhe as seguintes ordens: "Coloque as suas mãos sobre os meus ombros — Conserve os seus braços esticados — Deite-se de costas — Afaste bem as pernas — Olhe para mim". O salvador deve usar um nado de peito modificado, lento e suave, conservando a cabeça fora da água, vigiando a vítima durante todo tempo e executando com as pernas uma batida de rã ou uma "tesoura invertida". A vítima deve



Fig. 32

ser conduzida de costas, enquanto as suas mãos e braços ficam esticados e colocados firmemente sobre os ombros do salvador. As suas pernas devem ficar separadas e estendidas para os lados do salvador. Deve-se recomendar ao socorrido manter a cabeça alta e olhar para o salvador.

b. **Pelos cabelos (Fig. 33)** — É a maneira mais fácil de ser aprendida pelo nadador. O salvador fica à distância de um braço da cabeça da vítima. Depois que esta tenha sido nivelada com a superfície da água, por meio de uma puxada de queixo, o seu cabelo é agarrado pela mão livre do salvador que manterá o braço completamente estendido. Esta é a mesma mão que estava nadando durante a puxada do queixo. Logo que os cabelos estejam firmemente seguros, a outra mão solta o queixo da vítima e começa a nadar na horizontal bem junto à superfície. Pode-se usar uma "tesourada" no movimento das pernas. De maneira idêntica o socorrido pode ser conduzido pela gola.



Fig. 33

c. **Pela cabeça (Fig. 34)** — É um excelente processo para rebocar uma vítima quando o salvador, com as pernas somente, é capaz de nadar em boas condições. Depois do socorrido ter sido nivelado com a superfície por uma puxada de queixo, a palma da mão livre é colocada diretamente sobre a orelha da vítima. Os dedos desta mão são colocados ao longo do maxilar inferior e o polegar em contato com a lista da sobranceira. Depois da mão ter tornado esta posição, a outra mão deixa o queixo e toma posição idêntica no outro lado da cabeça. O salvador, neste momento, deve estar deitado de costas, meio sentado, usando as pernas para propulsão. Ele pode usar qualquer tipo de movimento de pernas.

d. **Abraçando o tórax (Fig. 35)** — Este processo pode ser usado com vantagem por um nadador selecionado e que tenha tido um treinamento completo de salvamento, desde que ele saiba que a distância a nadar não é demasiada longa. Além disso, constitui um processo bastante re-



Fig. 34

comendado quando a vítima se apresentar agitada e o mar encapelado. Depois da vítima estar nivelada com a superfície da água o que se obtém com a puxada de queixo, o braço livre do salvador é colocado sobre o ombro da mesma, abraçando-a pelo tórax. Há três pontos de contato neste processo: a axila do salvador, que deve ficar firmemente encaixada sobre o ombro da vítima, o seu cotovelo, que deve ficar firmemente apoiado de encontro o peito da



Fig. 35

vítima, e a mão do braço apoiado, que deve apertar o lado da vítima. O contato do queixo da vítima com a outra mão é agora desfeito e este braço começa a nadar com uma braçada no sentido horizontal à superfície da água. Pode-se usar uma "tesourada" no movimento das pernas.

e. Sem caráter de obrigatoriedade, quando houver possibilidade, outros processos podem ser ensinados pelo instrutor, dependendo de seus conhecimentos e das possibilidades em tempo.

21. Segurança na Água.

a. Dentro da água, frequentemente, o soldado pode ter necessidade de desvencilhar-se da prisão de agarramento de um outro. Esta situação pode ocorrer até com um nadador selecionado que, sem usar a técnica aconselhada, tenha se aproximado incorretamente de um indivíduo prestes a se afogar, a fim de socorrê-lo. Assim, a aprendizagem da segurança na água constitui prática indispensável, principalmente, para os bons nadadores e nadadores selecionados.

b. Nas considerações e descrições que se seguem dos processos de segurança dentro da água, deve ficar assentado que o soldado atacado, antes de empregar qualquer manobra defensiva, deve mergulhar. O ato de mergulhar o atacante, em muitos casos, ocorrerá o livramento.

c. Desvencilhar-se do agarramento pela frente.

(1) — 1.º Processo (Fig. 36) — O primeiro processo de desvencilhar-se de um agarramento de frente consiste em colocar a mão, com força entre o seu próprio rosto e o do atacante. Se a cabeça do atacante está sobre o ombro direito daquele que se defende, a sua mão direita deve ficar colocada contra o lado direito do rosto do atacante, tendo o polegar sobre o maxilar inferior, três dedos sobre o maxilar superior e o dedo mínimo contra o nariz. A mão esquerda daquele que se defende agarra o braço direito do atacante, apertando-o como uma forquilha, com



cante, caso esteja em condições de socorrer o companheiro, deve levar rapidamente a sua mão direita sobre o ombro direito do atacante e segurar-lhe o queixo; enquanto isto a sua mão esquerda deve ficar em contato com o braço direito do atacante. Depois que a mão direita estiver segurando o queixo do atacante a mão direita do salvador pode ficar livre, dando começo à braçada. Se a cabeça do atacante estiver sobre o ombro esquerdo daquele que se defende deve-se proceder de maneira oposta.

(2) 2.º Processo (Fig. 37) — O segundo processo consiste, para aquele que se defende, em mergulhar com o atacante e, enquanto estiver na posição vertical os bordos das mãos de encontro ao abdome deste. Em seguida, êle empurra o atacante para fora e para cima. Com o atacante

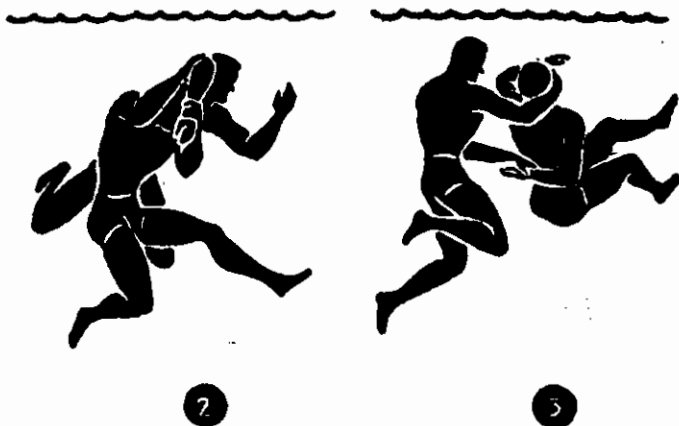


Fig. 38

agora na posição horizontal e com o rosto para baixo, êle deve deixar escorregar a mão direita até o meio das costas do atacante, deslizando a mão esquerda até o seu estômago. Em seguida, o atacante é virado rapidamente até ficar sobre as suas costas. Depois disso, êle vem rapidamente à tona, por trás da cabeça e dos ombros do atacante, segurando-lhe o queixo com uma das mãos e procurando nivelar o seu corpo com a superfície da água.

d. Desvencilhar-se do agarramento por trás (Fig. 38)

— Mergulhar com o atacante. Se o braço direito do atacante estiver no agarramento, mais baixo que o esquerdo, deve o atacado agarrar o punho do atacante com a mão esquerda, à maneira de uma forquilha, com o polegar desta mão do lado de dentro do punho direito do atacante. Com a mão direita é agarrado o braço direito do atacante um pouco acima do cotovelo, apertando-o com o polegar pelo lado de dentro. Quem se defende, deve esforçar-se para juntar o queixo ao peito no movimento de desvencilhar-se. Em seguida, a sua mão esquerda gira o antebraço e o punho do atacante para dentro e para baixo. Ao mesmo tempo, a sua mão direita empurra para cima o braço direito do atacante. Realizados os citados movimentos, fica o atacante de costas para o atacado. A mão do atacado que estava colocada bem acima do cotovelo direito do atacante passa por cima dos ombros deste e vai segurar-lhe o queixo. Quando isto está terminado, a mão esquerda deixa livre o punho direito do atacante e começa a nadar a fim de nivelá-lo com a superfície da água. Quando acontecer, em lugar do braço direito o esquerdo ficar mais baixo, todos os movimentos devem ser feitos de modo contrário.

e. Desvencilhar-se de uma prisão de punho (Fig. 39) Mergulhar com o atacante. Se o punho direito está agarrado pelo atacante, deve o atacado segurar o seu ante-



Fig. 36

o polegar do lado de dentro bem acima do cotovelo. A cabeça deve ser virada para o lado oposto ao daquele em que está sendo tentada a retirada do braço da vítima. Empurrões firmes são agora aplicados por êle contra a face do atacante que se volta e dêle se afasta. Isto feito, o ata-

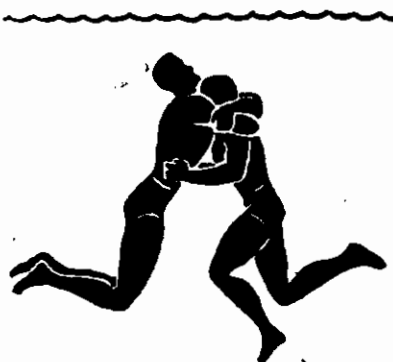


Fig. 37



Fig. 39

braço com a mão esquerda e apertá-lo com firmeza. Em seguida, colocar o seu pé esquerdo no côncavo do ombro direito do atacante, bem junto ao seu pescoço e estender a perna correspondente. Este ato obriga o atacante a soltar a sua mão direita do antebraço que estava agarrado e, também, fazer com que o seu corpo gire de modo a ficar de costas para aquele que se defende. Este, agora, passa por cima do ombro direito do atacante e coloca a sua mão direita sobre o queixo deste. Enquanto isto está sendo feito, a mão esquerda deve ficar segurando o antebraço esquerdo do atacante.

Logo que o queixo deste estiver firmemente seguro, então, a mão esquerda deixa aquela posição e começa a nadar para levar o corpo do atacante à superfície. Se o atacante agarrar com as mãos o punho esquerdo, o atacado deve proceder de modo contrário.

f. **Desvencilhar-se de uma dupla prisão de punho.** (Fig. 40) — O atacado deverá observar rapidamente a posição das mãos do atacante. A sua ação para desvencilhar-se, deverá ser feita contra os polegares da vítima, parte mais fraca no agarramento. Para isso, com um movimento enérgico do braço e antebraço do lado escolhido, para cima ou para baixo, mas sempre para o lado dos polegares, o salvador conseguirá desvencilhar-se. Este movimento poderá ser feito ao mesmo tempo com os dois braços, porém, a fim de não perder o contato com a vítima, deverá o salvador inicialmente soltar apenas um pulso. Depois, com a mão que livrou, vai segurar o pulso da vítima que ainda o agarra e por meio de aplicação do processo anterior, de um forçamento, ou movimento idêntico ao descrito, soltar o seu outro pulso. Feito isto, e uma vez que já tenha um dos pulsos da vítima seguro, poderá, facilmente, colocar o socorrido em posição de condução.

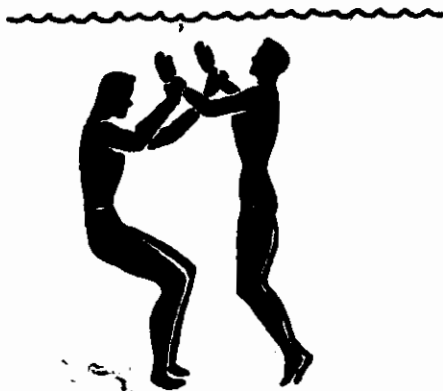


Fig. 40

g. **Desvencilhar um duplo estrangulamento** (Fig. 41) — Quando dois indivíduos estão abraçados, cada um prendendo a cabeça do outro, para soltá-los, o salvador procura atingir um ponto atrás de um deles, colocando as duas mãos na sua boca. Em seguida deve pôr um de seus pés, em um dos lados, sobre os braços presos de ambos e outro pé, pelo calcanhar, no peito do socorrido mais distante. A sua perna é então encolhida, a fim de permiti-lo empurrar o socorrido mais distante para baixo e para fora, evitando dar-lhe um pontapé. Isto feito, o salvador deve manter contato com a vítima agarrada, segurando-a pelo queixo, e, aplicando a técnica apropriada de condução. Finalmente, tendo-se, desobrigado da primeira vítima,



Fig. 41

se fôr o caso, deve socorrer a segunda, usando um dos processos de salvamento já descritos.

h. Na execução do trabalho, são recomendados os seguintes exercícios:

- 1) Exercícios em terra.
- 2) Exercícios em águas profundas.
- 3) Exercícios no fundo do mar, rio ou piscina.

Nos dois últimos exercícios, de quando em quando, será conveniente fazê-los com as vítimas completamente vestidas e salvadores despidos e vice-versa, e com salvadores e vítimas completamente vestidos.

Artigo VI

Respiração Artificial

22. Generalidades.

a. Não será preciso estudar fisiologia para saber que a falta de ar, ou melhor, a falta de oxigênio, causará a morte em pouco tempo. O afogado sofre alterações graves no trabalho dos órgãos encarregados de levar esse precioso elemento ao corpo humano. O trabalho de salvamento não se limita à simples retirada da vítima de dentro da água. A respiração artificial é o socorro imediato prestado à vítima após retirá-la do elemento líquido.

b. Vários são os processos aconselhados, porém, todos se baseiam na necessidade imperiosa e urgente de restabelecer a respiração, interrompida pela imersão excessiva do corpo na água, acarretando entrada de água nos alvéolos pulmonares.

c. Não é suficiente conhecer a respiração artificial, é preciso praticá-la bastante, para adquirir eficiência e precisão na execução das manobras.

d. Sempre que houver possibilidade, ao mesmo tempo que são tomadas as providências para realizar as manobras de respiração artificial, deve ser chamado imediatamente o médico e afastados os curiosos do local onde se encontra a vítima.

23. Procedimento.

a. Método de Schaefer:

(1) Sobre uma superfície resistente (solo, tábua, etc), deitar o afogado em decúbito ventral, cabeça ligeiramente mais baixa que os pés e apoiada sobre a mão de um dos braços flexionado, enquanto o outro fica estendido para frente. As vias respiratórias superiores devem estar desimpedidas, a língua para fora e, se possível, uma toalha será aberta sob a cabeça da vítima para evitar a inspiração de pó, areia ou mesmo água.



Fig. 42

(2) O salvador ajoelha-se sobre o corpo da vítima de modo a conseguir uma posição fácil e cômoda para poder apoiar as mãos na base do tórax (Fig. 42).

(3) Com os braços estendidos e as mãos ligeiramente côncavas, leva-se o tronco lentamente para a frente, de maneira que o peso do corpo seja apoiado gradativamente

sobre a vítima, provocando-se nela uma compressão da caixa torácica com um conseqüente esvaziamento dos pulmões e das vias respiratórias (Fig. 43). O tempo de compressão deve ser de dois segundos, que corresponde ao de uma expiração normal.



Fig. 43

(4) A seguir, leva-se o tronco imediatamente para trás, livrando o paciente da compressão, voltando, por conseguinte, à posição da (Fig. 42). A constituição dos pulmões permite uma distensão dos alvéolos, facilitando a inalação do ar. Teremos conseguido, assim, o primeiro movimento respiratório. É preciso colocar as mãos convenientemente na base do tórax. Nêles os dedos mínimos devem estar paralelos às últimas costelas e os polegares em direção à coluna vertebral, afastados desta uns 4 cm.

(5) Após dois segundos de repouso da caixa torácica, aplica-se uma compressão, igual à primeira, operação que se repetirá, sucessivamente, sem abandonar o contato das mãos na posição explicada. O ritmo será de 15 a 20 movimentos respiratórios completos por minuto, sendo cada movimento composto de inspiração e expiração de 4 segundos que o salvador poderá controlar, contando pausadamente cinquenta e um, cinquenta e dois, cinquenta e três e cinquenta e quatro.

(6) Nessa imitação de movimentos respiratórios naturais, a respiração artificial deverá continuar até que a respiração natural tenha voltado e o paciente respire normalmente. Também, como meio seguro para não haver erros, o socorrista poderá executar os movimentos acima descritos usando o seu próprio ritmo respiratório. É preciso constância e força de vontade, pois há casos em que só após duas ou mais horas se consegue restaurar a vida das vítimas aparentemente mortas.

b. Método do Balanço de Eve (Fig. 44):

Este método utiliza o peso das vísceras abdominais que, conforme a posição do paciente, elevam ou fazem descer o diafragma. Age inteiramente pela força de gravidade. Observou-se que nos afogamentos, a parada do ritmo respiratório é devida à flacidez do diafragma e, conseqüentemente, o método de Schaefer é pouco eficaz.

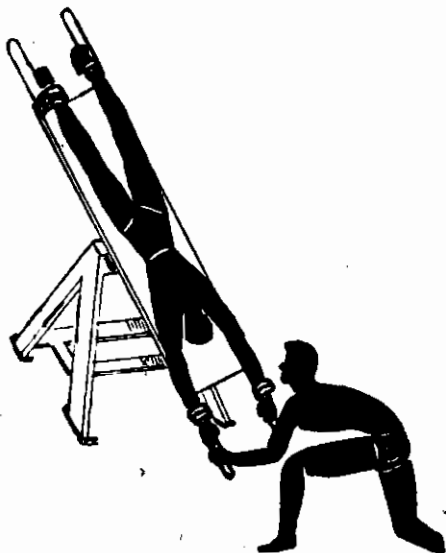


Fig. 44

Este método:

(1) Coloque o paciente numa padiola ou tábua com a face para baixo e amarre-o com lençóis.

(2) Amarre os pulsos e os tornozelos aos punhos da padiola.

(3) Coloque a padiola ou tábua com o paciente sobre um cavalete ou qualquer objeto que sirva para formar gan-

gorra, permitindo abaixar e levantar as extremidades do paciente alternadamente.

(4) O primeiro balanço é feito com o lado da cabeça do paciente que é abaixada formando um ângulo de 50° com a horizontal. O peso das vísceras abdominais sobre o diafragma produz um movimento de expiração e também força o sangue da aorta através das artérias coronárias.

(5) O movimento de inspiração é produzido pelo abaixamento dos pés do paciente até 50° da horizontal.

(6) Continua-se o movimento de balanço com um ritmo de 12 por minuto e sempre inclinando a padiola até o ângulo de 50°.

(7) O método é seguro e pode ser feito por qualquer pessoa. Durante o tempo de obtenção de padiola ou tábua pode-se usar o método anterior (Schaefer).

24. Cuidados Posteriores.

O paciente não deve ser tirado da posição deitada, devendo ser tratado com muito cuidado, sob permanente observação, porque poderá haver nova interrupção na respiração natural, tornando-se necessário nova intervenção do salvador. Uma vez normalizado o estado da vítima, o calor será o melhor auxiliar, para beneficiá-la. Cobertores e compressas para o aquecimento do acidentado e leves fricções nos membros em direção à circulação venosa (das extremidades para o centro), facilitarão a normalização do estado geral. A vítima não deve tomar líquidos de qualquer espécie, porém, uma vez restabelecida, poderá ingerir café e outros estimulantes.

ARTIGO VII

Organização da Sessão de Natação

25. Plano.

a. A sessão de natação será coletiva e realizada de maneira contínua, comportando três partes:

- (1) Sessão Preparatória (em seco).
- (2) Sessão Própriamente Dita (na água).
- (3) Volta à Calma (em seco).

b. A Sessão Preparatória tem por fim:

(1) Demonstrar e fazer praticar, de maneira parcial o total os exercícios que serão executados na água.

(2) Corrigir os erros observados no decorrer das sessões precedentes.

(3) Aquecer o organismo e prepará-lo, quando for o caso para o trabalho da sessão propriamente dita.

c. A Sessão Própriamente Dita compreende:

(1) Parte Fundamental — Exercícios que serão praticados sob diversas formas em todas as sessões, qualquer que seja a forma de trabalho e, de acordo com a necessidade do momento:

(a) Entradas na água, mergulho e salvamento.

(b) Flutuação.

(c) Jogos e prática livres.

(2) Parte Variável — Prática de um nado militar, executado sob a forma de aprendizagem ou aperfeiçoamento e dentro da seguinte seqüência:

(a) Movimento dos braços (se for o caso).

(b) Movimento das pernas (idem).

(c) Coordenação dos movimentos de braços e pernas (idem).

(d) Treinamento progressivo do nado em estudo, em distâncias progressivamente crescentes.

(b) Prática livre.

e. A organização da sessão de natação estabelecida não tem caráter imutável. O instrutor poderá modificá-la de acordo com as circunstâncias e repeti-la quantas vezes julgar necessário. Em princípio, 2 ou 3 vezes são suficientes para uma aprendizagem satisfatória e as sessões especiais para os nadadores selecionados não necessitam enquadrar-se no quadro pedagógico estabelecido.

26. Exemplo de Sessões.

a. Nadadores Iniciantes (não nadadores — 1.ª fase — Sessão n. 2).

Sessão Preparatória:

Pequena corrida em andadura suave até o local da sessão.

Sessão Própriamente Dita:

Prática dos exercícios aprendidos na sessão anterior: 7 c — 7 d — 7 f.

Jôgo: briga de galo.

Aprendizagem de novos elementos:

7 e — 7 g — 7 h.

Volta à Calma.

b. Nadadores Iniciantes (não nadadores — 2.^a fase

— Sessão n. 2).

Sessão Preparatória.

(1) Pequena corrida em andadura moderada até o local da sessão.

(2) Nado natural:

(a) Movimento dos braços.

(b) Idem das pernas.

(c) Idem coordenado de braços e pernas.

Sessão Pròpriamente Dita:

(1) Parte Fundamental:

(a) Prática do salto em pé [8-(1)]

(b) Prática de flutuação [7-(b)-(m)-(n)].

(c) Jôgo: mergulho do pato.

(2) Parte Variável.

(a) Nado natural:

(a') Movimento dos braços.

(b') Idem das pernas.

(c') Idem coordenado de braços e pernas.

(d') Treinamento em distância (15m3).

(b) Prática livre.

• Volta à Calma.

(c) Nadadores Regulares (sessão n.º 2).

Sessão Preparatória.

(1) Pequena corrida em andadura suave até o local da sessão.

(2) Nado de peito:

(a) Movimento dos braços.

(b) Idem das pernas.

(c) Idem coordenado de braços e pernas.

Sessão Pròpriamente Dita.

(1) Parte Fundamental:

(a) Prática do salto em pé com os braços acima da cabeça [14-(2)].

(b) Prática da flutuação (8).

(c) Jôgo: mergulho do pato — apanhar uma pedra a 2m de profundidade.

(2) Parte Variável:

(a) Nado de peito:

(a') Movimento dos braços sem e com auxílio de um companheiro.

(b') Idem das pernas.

(c') Idem coordenado de braços e pernas.

(b) Treinamento em distância (50m).

(b) Treinamento do nado de costas. Prática livre.

(c') Bons Nadadores (sessão n. 2). Volta à calma.

Sessão Preparatória:

(1) Pequena corrida em andadura suave até o local da sessão.

(2) Demonstração e prática da aproximação por trás e condução do socorrido pelos cabelos.

Sessão Pròpriamente Dita.

(1) Parte Fundamental:

(a) Prática de aproximação por trás e condução do socorrido pelo cabelo.

(b) Prática da flutuação, seguida de um nado submerso.

(c) Jôgo: exercícios de passe com a bola de pólo aquático.

(2) Parte Variável:

Nadar 300m, usando os estilos de costa elementar, peito e lado, sendo nos 100m finais empregado o nado livre. Volta à calma.

d. Nadadores Selecionados (inclusive nadadores excepcionais).

Sessão Preparatória:

Pequena corrida em andadura suave até o local da sessão ou execução de flexionamentos interessando os braços, pernas e tronco.

Sessão Pròpriamente Dita.

(1) Desvencilhar um duplo estrangulamento (19 g).

(2) Nadar 150m com camisa de instrução e calça de brim.

(3) Nadar 500m usando qualquer estilo.

Volta à Calma.

B I B L I O G R A F I A

Principais trabalhos utilizados:

FM—21—20— Exército dos Estados Unidos.

C—21—20— Exército do Brasil.

Manual de Preparação Física — Marinha do Brasil.

Ensino de Natação — Exército da França

RECONDICIONAMENTO PARA REINTEGRAÇÃO NO SERVIÇO DO EXÉRCITO

CECIL MORGEN (Springfield College)

O objetivo deste trabalho é descrever as atividades do Centro de Recondicionamento Militar dos Estados Unidos que, até bem pouco tempo, se encontrava em Garmish e, posteriormente, em Mittenwald, nas pitorescas e históricas montanhas da Baviera do Sul, na Alemanha. Era o único estabelecimento de recuperação fisioterápica do Exército Americano.

No século XV, um religioso chinês chamado Chang Fu, descobriu que a prática dos exercícios com finalidades terapêuticas, fôra utilizada na China desde 2.600 A.C., quando então se sustentava que certos movimentos corporais e exercícios mantinham o funcionamento orgânico, prolongavam a vida e asseguravam a imortalidade da alma. Em Atenas e Esparta, davam especial importância ao desenvolvimento físico, tendo em vista o serviço do Estado. Além disso, era ele empregado com fins recreativos e estético, e, também, com características terapêuticas, visando beneficiar os doentes e as pessoas idosas.

Os romanos construíram, sem descurar de outros aspectos, grandes casas de banhos para todos os cidadãos. Mas, os inválidos, utilizavam também exercícios, calor e massagem como agentes terapêuticos.

Nos tempos modernos, Ling, destacou o valor da ginástica médica, ganhando a sua prática adeptos em toda as partes do mundo. Ele pregava que a ginástica era tão necessária para os indivíduos sadios como para os débeis, assentando assim, em definitivo, a idéia inicial, hoje consubstanciada nos programas de recondicionamento físico.

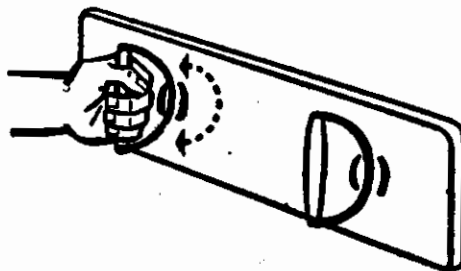
A Grã-Bretanha considerada o berço dos desportos foi, também, a pioneira em centros desportivos para militares convalescentes, servindo tais organizações de modelo aos nossos serviços. O princípio de que "sômente, com uma equilibrada cooperação entre a medicina e o treinamento físico, se pode obter os melhores

resultados, vale hoje tanto quanto se escrevia antigamente".

A missão do U.S.A.R.E.U.R. Centro de Recondicionamento Médico, foi de preparar o pessoal militar, através de um programa progressivo de recondicionamento físico e mental, para retornar ao serviço em boas condições físicas, a fim de cumprir suas tarefas. Assim, eram seus objetivos:

- 1.º — Deter e prevenir a perda da condição física.
- 2.º — Acelerar a recuperação física.
- 3.º — Melhorar a condição física.
- 4.º — Colocar a condição num nível que permitisse o retôrno ao serviço.
- 5.º — Contribuir para o reajuste psicológico e social.

Os convalescentes eram enviados ao Centro provenientes dos Hospitais Militares



APARELHO PARA SUPINAR E PRONAR O PULSO

tares da Europa e Africa. Quando os pacientes se encontravam em condições e não necessitavam mais de atenção médica, eram transferidos para o Centro, para o seu recondicionamento, com o fim de recolocá-los aptos para o serviço. Para isso, procurava-se que o ambiente do Centro se assemelhasse mais a um quartel que a um hospital, a fim de que os homens fôssem afastados progressivamente de suas atitudes de pacientes. O Centro tinha capacidade para 400 homens, os quais eram divididos em três companhias, de acôrdo com os seus diagnósticos. Uma companhia grupava os casos ortopédicos, a segunda os cirúrgicos e a terceira os médicos. Cada grupo era organizado militarmente, ocupando áreas diferentes com o pessoal administrativo e oficiais de recondicionamento e especialistas em recondicionamento. No ponto principal do Centro, existia uma enfermaria muito bem equipada. Todos os pacientes eram submetidos a um exame médico de admissão, um exame semanal durante a permanência e, mais tarde, a um exame final ao reincorporar-se ao serviço.

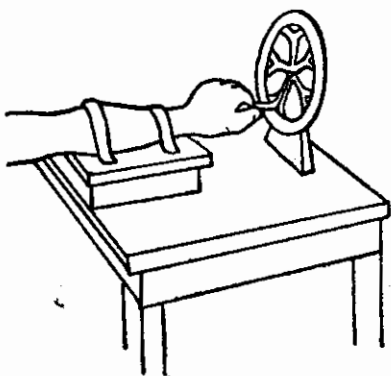
A duração média de permanência no Centro era de 3 a 4 semanas.

O fato de ser Garmish o lugar dos desportos de inverno, onde foram realizados

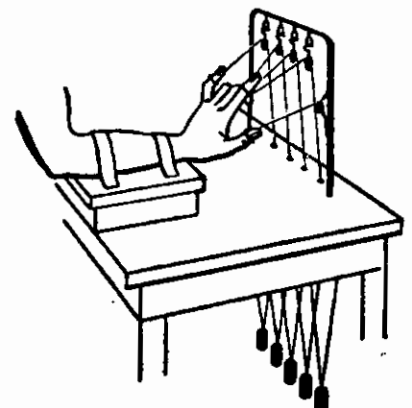
os Jogos Olímpicos de 1936, constituía um sítio ideal para uma organização dessa natureza. Igualmente, Mittenwald deê distante apenas 17 Km, é um lugar de esqui. Assim as instalações de recreações de ambas as localidades se encontravam à disposição dos pacientes. Em Mittenwald havia um antigo quartel de artilharia de montanha, o qual foi utilizado pelo Centro. Nêle, o picadeiro foi transformado num grande ginásio para desportos e as baias em ginásios para tratamentos especiais com aparelhos mecânicos para recreação. Foram ainda instalados vestiários, duchas e outras dependências. Uma das oficinas foi transformada em capela e outra em biblioteca, teatro e bar. Alguns edifícios foram adaptados para alugar as famílias e o pessoal. Os pacientes eram alojados em locais bem equipados, com grandes comodidades para recreação, instrução, habitação dos oficiais permanentes e para consultórios médicos.

As instalações ao ar livre eram excelentes e contavam com campos de desportos e de exercícios, quadras de vólibol, badminton e ténis. Além disso, completava a organização estandes de tiro ao arco, campos de golfe em miniatura, jôgo de malhas, pistas para ciclismo e marchas, esqui, patinagem e outros desportos de inverno. Nos arredores de Garmish havia, também, possibilidades para a prática de desportos aquáticos e muitas outras atividades.

Ao ingressar no Centro os pacientes eram destinados a uma determinada companhia e orientados sôbre a missão e as atividades do Centro. Logo eram examinados pelo médico que lhes prescrevia o tratamento de recondicionamento adequado. O Oficial de Recondicionamento em geral se encontrava presente neste exame, inteirando-se assim do estado do paciente. As informações do médico eram transmitidas aos especialistas de recondicionamento os quais ficavam encarregados de cumprir suas prescrições. Uma das obrigações do corpo mé-



APARELHO PARA CIRCUNDUÇÃO DO PULSO



APARELHO PARA RECUPERAÇÃO DE DEDOS

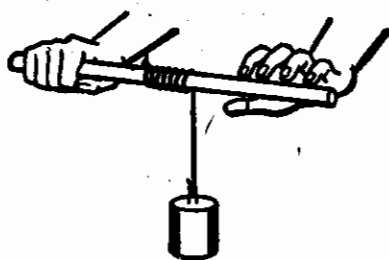
dico consistia em instruir esse pessoal por intermédio de aulas semanais. O treinamento incluía: orientação médica, instrução e atividades especialmente adaptadas, procedimentos corretivos e outros aspectos do problema. A frequência a essas aulas era obrigatória para todos.

Os programas de trabalho para as companhias ortopédica, médica e cirúrgica se adaptavam às necessidades de cada grupo e se desenvolviam individualmente, tanto quanto possível, de acordo com o tratamento preestabelecido para cada doente. Os pacientes trabalhavam em pequenos grupos com o objetivo de criar o "espírito de grupo". Os homens designados para cada companhia se dividiam em quatro grupos chamados D, C, B, A. Em função do estado físico, o médico designava o grupo de trabalho que deveria começar cada paciente. A maioria iniciava no grupo D para, em seguida, passar progressivamente para os grupos C, B e A. Essa promoção estava na dependência dos seus progressos. As trocas se realizavam duas vezes por semana; ninguém podia passar para um grupo mais adiantado, enquanto não se encontrasse em condições.

O grupo D realizava de 2 a 3 horas diárias de atividades físicas, o grupo C de 3 a 4 horas, o grupo B quatro a cinco, enquanto o A fazia seis a sete horas. As atividades do grupo D eram de duas categorias: condicionamento geral e condicionamento especial. No primeiro exame o médico determinava quais os doentes que necessitavam de atividades especiais. O pessoal do condicionamento prescrevia os exercícios e entregava aos especialistas a sua realização prática. A maior parte desse tipo de trabalho se concentrava na companhia ortopédica. As atividades de condicionamento geral do grupo D eram de pouco esforço: sessões de calistenia de pequena intensidade, desportos adaptados, excursões curtas, etc. Estas atividades, se realizavam em pequenos grupos sob as ordens de um recondicionador especializado. Isso possibilitava a identificação do soldado com o grupo. Os homens eram obrigados a realizar todo trabalho possível, mesmo que ainda fossem portadores de gesso ou aparelhos ortopédicos.

As atividades especiais prescritas individualmente deviam, também, realizar-se todos os dias. Um ginásio especial fora a

elas destinado. Havia todos os elementos necessários para esse tipo de trabalho médico, e o trabalho era cuidadosamente vigiado e se fazia um controle



APARELHO PARA FLEXÃO DO PULSO (TIRATEIMA)

diário de cada paciente. Alguns dos exercícios prescritos deviam realizar-se duas vezes por dia para se obter o máximo. Especial atenção se prestava à postura, especialmente, nos casos cirúrgicos, e eram ensinados processos especiais de levantamento de peso para herniados.

Além desse programa de atividades físicas o grupo D tinha 2 a 3 horas diárias de treinamento militar, que consistia em leitura de cartas, primeiros socorros, medidas de segurança e outros assuntos de natureza militar. Estas atividades eram planejadas de maneira que fossem adequadas a todos os soldados, independentemente, da arma a que pertenciam ou



REMA - REMA

de suas especialidades. O objetivo era mantê-los atualizados militarmente, preparando-os, assim, para o retorno às suas Unidades. Por causa das limitações físicas deste grupo, somente ministrava-se para os seus componentes aulas teóricas de desportos, regulamentos, técnicas, etc., capacitando-se, assim, os homens no conhecimento de desportos para poder praticá-los quando recobrem seu vigor. O vôlei, por exemplo, era um dos desportos mais populares e se iniciava com demonstrações e discussões das regras, pouco depois da chegada dos doentes ao grupo D. Quando eram transferidos para o grupo C, e depois para o B, já estavam em condições de praticar certas técnicas e mais tarde de jogar com perfeição.

Durante toda a permanência no Centro se prestava especial atenção à "recreação" dispondo-se para isso de bibliotecas, cinemas e salas de recreação. Ele contava ainda com oficinas para trabalhos manuais, laboratórios fotográficos e outros gabinetes, dirigidos sempre por pessoal especializado. Planejavam-se, também, excursões ou visitas a lugares interessantes, tais como ao Mosteiro de Ettal e o Castelo de Linderhof. Para aqueles que se interessavam, a cargo da Divisão de Educação e Informação, eram forne-

cidas oportunidades de caráter educativo. O alemão era objeto de aprendizagem.

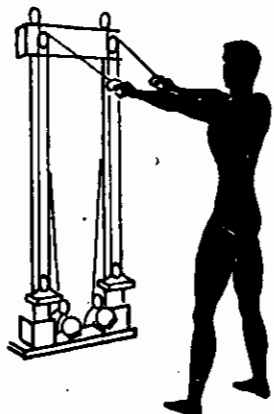
A medida que a condição do soldado melhorava, ele era promovido, sucessivamente, aos grupos C, B e A. Em cada grupo a permanência era aproximadamente de uma semana. A intensidade das atividades aumentava à medida das melhoras. Esse aumento de intensidade era conseguido de duas maneiras: aumentando o número de horas diárias de trabalho ou a quantidade de esforço necessário.

No grupo utilizavam-se atividades relativamente leves, entre outros, o jogo de malhas e excursões curtas. Nos outros grupos introduzia-se o voleibol, "cageball" e o basquetebol. As excursões se tornavam, progressivamente, difíceis e de maior duração, obrigando-se os pacientes a escaladas cada vez mais altas, aproveitando-se as montanhas próximas do Centro. A última excursão, que servia ao mesmo tempo de teste final, antes da alta, consistia em uma prova de escalada com a duração de um dia e com equipamento militar completo, devendo cada paciente preparar suas próprias refeições.

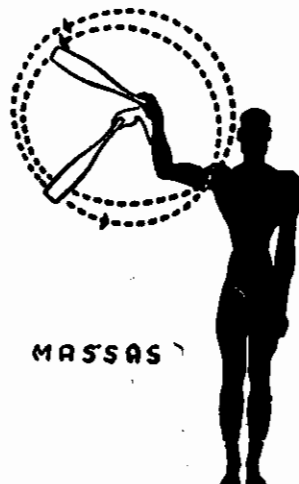
O outro aspecto deste programa de condicionamento era a competição entre as companhias que, geralmente, se realizava às quintas-feiras, constituindo um dos pontos culminantes do programa semanal. As atividades praticadas durante a semana tinham em vista essas competições. Todos os homens tinham oportunidade de competir contribuindo para contagem de pontos para a companhia. As provas variavam de simples atividades do jogo de malhas e bilhar até o alpinismo e "Cross-Country". Outras provas de caráter militar eram realizadas, entre elas, a de montagem de fuzil, a de transportar um companheiro, etc. Elas tinham um cunho de realismo e aumentava o interesse da competição, além de preparar o espírito do homem para o retorno às fileiras.

No transcurso de sua permanência, os doentes eram submetidos a vários testes de aptidão física. Ao finalizar essa permanência, além do exame médico, todos tinham obrigação de fazer uma prova final de aptidão para qual se utilizava o teste J.C.R., que consistia em corridas, saltamentos e flexões dos braços.

Conclui na página 36



FIOS ELÁSTICOS



MASSAS

RECONDICIONAMENTO...

Conclusão da página 23

Os sucessos obtidos com o recondicionamento durante a Segunda Guerra Mundial, mostraram a necessidade de seu emprego nos trabalhos de reabilitação após o conflito. Os resultados do programa levado a efeito durante a guerra, demonstraram que com os trabalhos de recondicionamento, os homens feridos ou doentes poderiam recuperar-se muito mais rapidamente, diminuindo ainda as complicações e as recaídas.

Depois da guerra, reconheceu-se a imperiosa necessidade de ajuda aos incapacitados. Igualmente, expandiu-se a idéia de prestar uma atenção terapêutica e educação especializada às crianças nessas condições, para que as mesmas, dentro de suas limitações, pudessem viver da melhor maneira possível. Calcula-se que nos Estados Unidos, mais de vinte e oito milhões de pessoas se acham incapacitadas por enfermidades, acidentes, desajustes, ou conseqüências da guerra. Aproximadamente 4.000.000 de crianças em idade escolar têm deficiências físicas, das quais 11% recebem a necessária educação especial em escolas ou aulas especiais.

Debaixo do contrôle médico, o Professor de Educação Física completa o trabalho terapêutico. A missão dêles é, pois, evitar parcialmente a perda da condição física, aumentar o tônus muscular e mental, fortalecer e desenvolver os músculos, de substituição dos incapacitados fisicamente, dando-lhe ainda elementos preciosos sobre o cuidado pessoal, a higiene e movimentos necessários à vida diária. Além disso muitos professores dirigem os programas de recreação terapêutica e de atividades desportivas adaptadas a Escolas e Hospitais.

Recentemente a A.A.H.P.E.R., publicou um trabalho - "Guiding Principles in Adapted Physical Education" no qual evidencia a necessidade de programas de recondicionamento nas escolas e de pessoal técnico especializado para a sua realização. Esta informação define a "Educação Física Adaptada" como um amplo programa de atividades, jogos, danças rítmicas adaptadas aos interesses, capacidades e limitações de alunos deficientes. Evidencia-se, assim, a estreita relação que estas atividades devem ter na escola com os serviços médicos e os ori-

entadores. Destaca-se ainda a responsabilidade e a excepcional oportunidade que neste campo se confere aos especialistas.

Cêrca de 13 colégios nos Estados Unidos têm atualmente cursos para essa modalidade de educação física, recreação e reabilitação. No Springfield College, desde 1947, perto de 100 estudantes graduados completaram sua formação nessa especialidade, servindo agora em hospitais civis ou militares e em escolas para incapacitados. O crescente aumento dos especialistas nesse tipo de trabalho demonstra a sua necessidade e os seus sucessos.

Os trabalhos e as investigações nesse campo de ação descobrem, de maneira contínua, novos recursos de educação. As contribuições dos Professores de Educação Física e de Recreação no campo da geriatria, neuropsiquiatria, no trabalho com crianças defeituosas e em outras esferas, prometem grandes conquistas para o futuro. Esse é um novo horizonte para o qual se deve orientar nossa profissão.

(Extraído da "Revista Espanhola de Educação Física", n.º 76, julho de 1955 — Tradução do Cap. Dr. José Ciriaco do Nascimento.)

A PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO NA INDÚSTRIA

Ouvindo, sôbre o momentoso assunto, o Coronel Sérgio Marinho, Presidente do IAPI

Tendo em vista a atual realização da VIII Semana de Prevenção de Acidentes, esta Revista foi ouvir o Coronel Sérgio Marinho, Presidente do Instituto dos Industriários, sôbre os diversos aspectos dêsse problema na atividade industrial brasileira.

Solicitado por nossa reportagem a que se manifestasse a respeito, o Sr. Sérgio Marinho nos atendeu gentilmente e assim iniciou suas declarações:

— Tenho muito prazer em falar a Revista de Educação Física. Realmente, haveria muito que dizer sôbre o problema dos acidentes do trabalho e, conseqüentemente, da sua prevenção, na atividade industrial brasileira. Pretendo referir-me, porém, apenas, ao que há de mais geral, dados os limites e a natureza desta palestra. Em primeiro lugar, continua o Presidente Sérgio Marinho, deve ser observado que a indústria é das atividades mais expostas aos acidentes do trabalho e às moléstias profissionais, que a lei equipara àqueles. Muito embora providências cada vez mais amplas venham sendo adotadas, quer pelos poderes públicos, quer por muitas grandes emprêsas industriais, no sentido da redução dos acidentes, ainda assim são bastante elevados, em nosso País, os índices de ocorrência, e alguns ramos da indústria há em que se assinalam as maiores taxas. Daí a imperiosa necessidade de serem cuidadas, com especial interesse, as medidas prevencionistas nos estabelecimentos industriais. Segundo a estimativa do Serviço de Estatística e Prevenção da Carteira de Acidentes do IAPI, elaborada com base em elementos fidedignos, ocorrem, cada ano, na atividade industrial brasileira, aproximadamente 400.000 acidentes, dos quais 300 são fatais e 9 mil originam incapacidade permanentes de diversos graus. Esses dados, aos quais recentemente me referi em entrevista ao "Diário de Notícias", desta Capital, dão bem uma idéia das proporções do problema e de como nenhum esforço será demasiado para resolvê-lo.

— E como deve ser feita a prevenção? A quem compete, principalmente, enfrentar êsse problema? — perguntamos ao Coronel Marinho.

— A resposta a essas indagações comportaria uma digressão. Procurarei, porém, resumir o que tenho a dizer. Em primeiro lugar, a prevenção pode ser feita de inumeráveis maneiras e nem sequer poderíamos inventariá-las aqui. Sempre que estivermos adotando qualquer medidas — mesmo que isto não seja feito intencionalmente — que redunde na maior segurança no desempenho de uma dada atividade ou profissão, estaremos, em última análise, fazendo prevenção. Poderíamos identificar, todavia, dois tipos principais de medidas prevencionistas: as que dizem com o aperfeiçoamento das máquinas e instrumentos de trabalho, de modo a torná-los menos capazes de produzir acidentes e, ainda, com o local do trabalho, que deve ser dotado de todos os requisitos e instalações adequados à segurança e à saúde dos que ali trabalham; e as que se relacionam, diretamente, com a pessoa do trabalhador, e que vão desde à sua educação e preparo para a

utilização do aparelhamento protetor contra acidentes e moléstias, até à pesquisa e solução de problemas de sua vida pessoal — alimentação, saúde, vida familiar, hábitos de sobriedade, etc. — suscetíveis de influir na sua conduta no trabalho e de o tornar prêsã fácil do acidente. Assim, há que agir sôbre o empregador e, em grande parte por via dêsse, sôbre o empregado. Poderíamos, então, concluir, que o principal fator de uma boa prevenção de acidentes reside na compreensão do empregador, que o levará não só a introduzir no seu maquinário e no local do trabalho os melhoramentos capazes de evitar acidentes, mas ainda a educar o empregado na prática da prevenção, exigindo dêle que observe os conselhos e normas a isso conducentes. Além disso, é claro que uma série de outros elementos serão da maior valia na propagação da mentalidade prevencionista, tais como os poderes públicos e entidades a êles vinculadas, as organizações sindicais, a imprensa escrita e falada, o cinema, a televisão, a escola, as associações de vários tipos, etc. No que concerne a êsses elementos, por assim dizer cooperadores da ação direta para a redução dos acidentes — a qual cabe mais prôpriamente a empregadores e empregados — o papel que lhes está reservado e que não apresenta menor relevância, é o de estimular a prática da prevenção por patrões e empregados. Isto para só nos referirmos à prevenção dos acidentes do trabalho, porque, se abordássemos o problema dos acidentes em geral, então teríamos uma configuração muito mais ampla da questão, interessando a família, a escola, os clubes e a todos os demais centros de convergência social.

— E é compensadora a prevenção? — voltamos a perguntar. — Isto é, apresenta ela reais conveniências para empregadores e empregados, além de seu sentido sentimental e humano?

— Sem dúvida nenhuma, responde-nos o Presidente do IAPI. A prevenção é altamente compensadora e necessária, não apenas de um ponto de vista humano e sentimental, mas talvez, e até mais ainda, do ponto de vista econômico e social. No que diz respeito aos empregados e seus dependentes, é óbvio que os acidentes lhes acarretam sofrimentos e privações de toda ordem, inclusive pela redução do ganho do acidentado, pois as diárias e indenizações ficam aquêm, geralmente, dos salários que os trabalhadores percebem em atividade. E quanto aos empregadores, sofrem êles consideráveis prejuízos, dos quais, em muitos casos, não se dão conta, por não possuírem registros que lhes permitam a aferição do chamado "custo indireto" dos acidentes. Integram êsse "custo indireto", comumente quatro vêzes mais oneroso do que os prêmios do seguro de acidentes do trabalho, os prejuízos decorrentes da paralização e inutilização de máquinas, da interrupção da produção, da perda de matérias primas, da substituição de mão de obra especializada, etc., que atingem duramente as emprêsas empregadoras, diminuindo-lhes o rendimento da produção. Por outro lado, a própria comunidade também so-

A Prevenção de Acidentes do Trabalho na Indústria

Conclusão da página 24

fre os reflexos dos acidentes, pelo encarecimento da produção, pela queda do poder aquisitivo dos acidentados e seus dependentes e pela paralização da mão de obra, muitas vezes especializada e de difícil substituição.

— E como tem agido o IAPI no que se refere à prevenção? Tem desenvolvido o Instituto alguma atuação nesse setor ou êle escapa às suas atividades?

— O IAPI, através de sua Carteira de Acidentes do Trabalho, tem desenvolvido atuação cada vez mais ampla, junto a empregadores e empregados da indústria, no sentido de difundir entre êles a mentalidade prevencionista e de estimular as iniciativas e providências destinadas à redução dos índices de acidentes. Essa atuação se vem assinalando desde o início do funcionamento da nossa Carteira de Acidentes e tem sido

de caráter principalmente educativo e de colaboração, junto a empregadores e empregados, para despertar-lhes o interesse pela prevenção e auxiliá-los e praticá-la. Entre as iniciativas já levadas a efeito, poderíamos mencionar: a exibição, em locais de trabalho, entidades sindicais e núcleos residenciais operários, de dois filmes educativos que a Carteira preparou, contendo orientação e conselhos sobre prevenção; a distribuição de folhetos e cartazes de igual finalidade; a realização de visitas a estabelecimentos fabris, para interessar os respectivos responsáveis pela matéria; e, ainda, a cooperação ativa em empreendimentos como a presente Semana de Prevenção de Acidentes. Essa atuação tem encontrado excelente receptividade entre empregadores e empregados da indústria, que se revelam cada vez mais interessados na prática da prevenção, finalizou o nosso entrevistado.

OUTROS ASPECTOS DO FARTLEK

Por FRED WILT

Astro Americano de Corridas de Fundo

(Este é o 3.º artigo de uma série sobre os métodos suecos de treinamento para distância e que deve servir para completar e explicar os artigos precedentes.)

O técnico sueco descreve Fartlek como sendo "um caminho para o oásis no deserto que são os treinamentos". Não é um conjunto de preceitos inflexíveis e fixos e não é uma proposição definitiva. É mais uma filosofia de treinamento. O atleta constantemente aumenta a sua força, sua velocidade e sua resistência e nunca chega ao supertreinamento. Fartlek não é o mesmo necessariamente para dois indivíduos quaisquer, e pode muito bem variar para o mesmo atleta de dia para dia.

O atleta treina suavemente, muito suavemente, mas este treinamento não significa excesso, devendo tomar uma a duas horas cada exercício. A qualquer hora que o atleta sintasse excessivamente cansado durante uma corrida ele pode parar e andar. Em Fartlek, o atleta pula, anda, acelera, e dá "tiros". O princípio básico é o de nunca forçar ou cansar o corpo. Contudo, os suecos têm treinos puxados todos 10 dias. O objetivo é de acostumar-se a correr mais depressa que o exigido numa corrida. Fartlek é derivativo físico e mentalmente em comparação com o método americano normal de treinar na pista.

Pouquíssimos dos europeus que conheço se dão ao trabalho de ir à pista depois de Fartlek. Gaston Reiff pratica somente Fartlek, exceto um ou dois dias por semana quando, em vez de Fartlek, faz exercícios cronometrados na pista. Marcel Hansenne e Bertil Albertsson contaram-me que nunca treinam na pista. Eric Ahlden

dá de 4 a 10 voltas na pista depois de cada exercício, mas nunca cronometrados. Simplesmente dá um "tiro" uma vez por volta ou em volta alternadas. Eu nos exercícios durante o período das competições vou à pista apenas uma vez por semana.

Eis como faço Fartlek: (1) 15 minutos alternados entre andar e corridas leves, para aquecer. (2) 15 a 30 minutos de corrida contínua, dando "tiros" de 75 jardas uma vez cada 5 minutos. A velocidade é de uns 5½ a 6½ minutos por milha. Cinco a dez pequenas arrancadas no trajeto. (3) Ando dez minutos. (4) Um "tiro" de 150 a 220 jardas subindo uma ladeira. (5) Ando e dou uma corrida leve por 10 minutos. (6) Corro com passo bastante acelerado, mas não muito largo, por umas 440 a 500 jardas. A velocidade é de ¾ do máximo que o indivíduo alcança. (7) Descanso de 2

a 3 minutos e repito no 6 de uma a 3 vezes, dependendo de como me sinto.

(8) Corrida leve de 100 jardas, "tiro" de 75 jardas, corrida leve de 100 jardas, "tiro" de 75 jardas, corrida leve de 100 jardas. (9) Repito o número 8 e dou de 4 a 6 "tiros", dependendo de como me sinto. Não dou "tiros" mais tarde que quarta-feira, quando tenha que correr no sábado. (10) 15 minutos andando e correndo para casa.

Disseram-me que Gaston Reiff e muitos dos rapazes fazem "Fartlek" de maneira muito parecida com a minha. Todos fazemos o n.º 5 do artigo de Holmer frequentemente. Curtis Stone treina 30 minutos duas vezes por dia usando Fartlek muito vagorosamente, e faz o n.º 5 do artigo de Holmer com muita frequência. Stone nunca vai à pista quando pratica.

Gosta Holmer enviou-me excelentes conselhos recentemente: "Quando estiver cansado, descansa andando num bosque ou num parque e ouvindo o canto dos pássaros. Veja, não é só o corpo que se cansa de treinos duros, mas também o cérebro. O que você for capaz de fazer numa hora, faça-o em duas. Você não sentirá aquela sensação desagradável depois do treinamento. "Aquêle que crê poder alcançar seu objetivo treinando intensivamente todos os dias, só ganhará uma experiência amarga."

ORGANIZAÇÃO E EXECUÇÃO DE TRABALHOS PARA GRAU

Cap. Méd. Dr. MAURÍCIO BANDEIRA

(Instrutor da E. E. F. E.)

A finalidade de uma verificação da instrução é permitir ao instrutor avaliar o rendimento do ensino, a soma de conhecimentos ou informações novas adquiridas pelos instruendos, o grau de habilidade, as aptidões pessoais e as características personalísticas dos mesmos.

Em princípio, cada trabalho de verificação no qual atribuímos um grau trazendo para a turma ou grupo o aspecto emulatório, deve constatar se o objetivo definido na unidade ou unidades de ensino foi atingido.

Na organização de um trabalho para grau, nenhuma questão deve ser proposta sem que o assunto a ser verificado tenha sido dado em aula ou pelo menos indicado aos alunos o texto para ser manuseado previamente.

As provas para grau têm sempre duas finalidades principais: a) recompensar os esforços dos mais capazes e mais interessados na instrução; b) selecionar os ineficientes.

A execução de uma prova é, também, para o instrutor uma oportunidade para aplicação dos seus conhecimentos.

Na organização destes trabalhos podemos utilizar o processo **subjetivo** ou **objetivo**. No primeiro, procuramos verificar o que os alunos são capazes de fazer, mas que ainda não fizeram; e no segundo, o que eles sabem.

No processo "**subjetivo**" podemos adotar os seguintes tipos de provas: 1) o aluno recebe um documento e deverá corrigir os seus erros; 2) o instrutor dá várias informações e o aluno dá soluções aos problemas propostos procurando desta maneira examinar o raciocínio do instruendo; 3) o aluno executa um trabalho baseado em várias informações fornecidas no momento pelo instrutor.

No processo "**objetivo**" utilizamos os seguintes tipos de provas: 1) provas objetivas ou testes; 2) provas de execução; 3) provas mistas; 4) provas de questões livres ou de dissertação; 5) problemas; 6) relatórios.

Passemos em revista, em primeiro lugar, os testes ou provas objetivas.

Teste é um processo empregado para verificar a capacidade ou os conhecimentos de um instruendo. Para organizá-lo, é mister o professor ou instrutor decidir "o que verificar" e "como verificar".

Conseqüentemente ele deve ser, em primeiro lugar, **objetivo**, isto é, medir aquilo que se quer medir e, também, admitir sempre para cada pergunta uma única resposta correta. Devendo a prova objetiva medir somente aquilo o que se quer medir e se, por exemplo, examinamos alunos de Geografia, não devemos formular questões para se observar se o aluno racio-

cina bem em face da geografia, mas qual a soma de conhecimentos do mesmo nesta matéria.

As perguntas devem ter sempre uma única solução, por exemplo: "Quantos dedos temos na mão?" e não perguntas como: "O que é eletricidade?" ou "O que é a vida?"

Um detalhe muito importante a considerar nas provas objetivas é que as questões devem recair sobre pontos essenciais da instrução. Quando formularmos uma pergunta de Física não vamos pedir a história da descoberta do Princípio de Arquimedes, mas o Princípio e suas aplicações.

Em princípio, um teste deve ser julgado da mesma maneira por professores diferentes, não deve abranger perguntas de dupla interpretação ou de difícil compreensão e ser de fácil julgamento.

Os testes podem ser organizados à base dos seguintes tipos de perguntas: 1) formar o falso e o verdadeiro ou certo e errado; 2) múltipla escolha; 3) completar; 4) enumerar; 5) identificar; 6) respostas curtas.

As perguntas do tipo **falso e verdadeiro** ou **certo e errado** são dispostas de maneira a que o número de sentenças corretas sejam iguais às incorretas. Por exemplo:

1.^a questão:

- (E) — Devemos impedir o brinquedo individual porque torna a criança egoísta.
- (C) — Os movimentos rítmicos não constituem o único valor da dança regional num programa de educação física e recreação.
- (E) — É conveniente que, na escola, a criança sinta que a hora destinada a jogos é uma aula e não um brinquedo.

2.^a questão:

- (E) — É desnecessário planejar a aula depois que se conhece bem o grupo.
- (C) — Ling é o criador do método suéco.
- (C) — O flutuador pode ser utilizado com crianças pequenas, no início da aprendizagem da natação, para dar flexibilidade e confiança.

As perguntas do tipo **completar** exigem que o instruendo escreva uma ou mais palavras essenciais omitidas na sentença proposta.

Por exemplo:

A lição de educação física do método francês divide-se em.....partes de importância e..... diferentes.

As perguntas do tipo **múltipla escolha** fazem com que os alunos, entre várias sentenças propostas escolham uma ou várias sentenças que estejam rigorosamente certas.

Por exemplo:

Sublinhe as respostas corretas. São músculos flexores do pé:

- 1 — Gêmeo externo;
- 2 — Tibial anterior;
- 3 — Extensor próprio do grande artelho;
- 4 — Flexor comum dos artelhos.

As perguntas do tipo **enumerar** devem ser feitas de maneira a não conter mais de oito idéias, datas ou fatos.

Por exemplo:

Enumere as características de uma lição de educação física pelo método francês:

- 1 —
- 2 —
- 3 —
- 4 —
- 5 —

As perguntas do tipo **identificar** exigem do aluno o reconhecimento e a indicação dos nomes apropriados de peças, símbolos, etc., desenhados na prova.

Por exemplo:

No espaço em branco à esquerda, identifique os seguintes sinais de trânsito:

- 1 — (X)
- 2 — (X)
- 3 — (X)
- 4 — (X)
- 5 — (X)

As perguntas de **respostas curtas**, como o próprio nome já indica, devem comportar soluções no máximo de duas ou três linhas manuscritas. Por exemplo:

Qual o tipo de alavanca formado pelos ossos do crânio e a coluna vertebral, em extensão?

Resposta: Interfixa.

As provas objetivas devem ser sempre acompanhadas de um gabarito ou solução de todas as perguntas e de um barema de correção, isto é, dos graus parciais atribuídos a cada quesito.

As provas objetivas ou testes são utilizados na nossa Escola de Educação Física do Exército em todas as cadeiras, especialmente nas de cunho teórico.

As provas de execução comportam as seguintes diretrizes gerais:

1 — A finalidade é avaliar habilidade, capacidade de aplicar conhecimentos, aptidões para determinada instrução, capacidade de resolver determinadas situações.

2 — O professor ou instrutor deverá selecionar os assuntos que podem ser verificados por meio deste tipo de prova.

3 — Os alunos devem receber o material, ferramentas, equipamento a ser utilizado e já estar familiarizado com o mesmo.

4 — O instrutor definirá a finalidade da prova e as operações a serem executadas com clareza e simplicidade.

5 — Qualquer que seja o tipo de prova, ela será sempre dividida num grande número de partes respeitando, tanto quanto possível, a objetividade do trabalho.

6 — Ao efetuar esta divisão, o instrutor terá em mente a escolha das partes mais importantes e que na realidade darão margem a observação durante a execução.

7 — Para cada uma destas partes, bem distintas para observação, mas que fazem parte do conjunto sobre o qual se pretende dar o grau, o instrutor atribuirá um valor.

Para ilustrar daremos a seguir exemplos de Provas de Execução em uso na Escola de Educação Física do Exército:

a) prova de estilo de salto em altura.

O instrutor observa cada aluno, aferindo um grau para cada fase do salto, a saber: 1) preparação (na qual se considera a concentração e a corrida do aluno); 2) impulsão; 3) transposição do sarrafo (nesta fase, incluímos também elevação); 4) queda (a maneira com que o aluno toca a caixa de queda).

b) prova de performance de salto em distância.

Realiza o instrutor uma competição na qual os alunos devem obedecer itens prescritos pelas Regras de Atletismo.

c) — Prova de Execução de Futebol como Autoridade.

O aluno funciona como juiz ou bandeirinha numa partida de futebol e é observado pelo instrutor.

Nas provas mistas o aluno observa a execução de determinado tipo de trabalho, ou exercício, e opina sobre êle.

Por exemplo: na cadeira de Ginástica de Chão, os alunos de nossa Escola, além da prova de execução, executam uma prova mista, que consiste na identificação de uma série de exercícios executados por um monitor, bem como assinala os erros cometidos na lição e nos vários tipos de movimento. Para isso o instrutor previamente prepara uma lição com alguns erros.

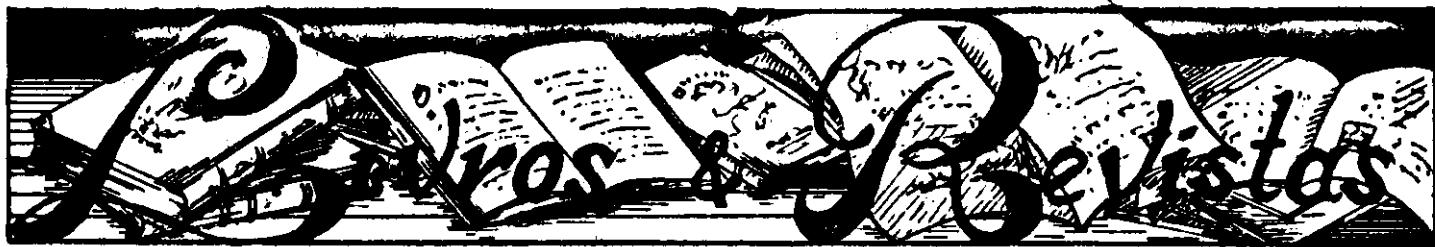
As provas de Questão Livre ou Dissertação, são de utilização mais freqüente nas Escolas Superiores, onde, além do caráter formal da prova, há também o aspecto comparativo de um trabalho com outro. Há trabalhos perfeitos com síntese perfeita do assunto, mas há, também, não menos perfeitos com abundância de detalhes.

Os problemas geralmente muito utilizados nas Ciências Matemáticas ou afins, podem ser também utilizados em várias disciplinas. Em geral, êles não exprimem a soma de conhecimentos do aluno na matéria, mas sua capacidade de raciocínio em face da mesma.

Os relatórios permitem ao instrutor avaliar a habilidade do instruendo em organizar, coordenar e relacionar idéias, oferecem ao aluno uma oportunidade para demonstrar originalidade e desembaraço de raciocínio.

Em suma, existem vários tipos de provas a serem utilizados num trabalho para grau, a sua escolha deve recair de acôrdo com a matéria a verificar, os objetivos e a finalidade da mesma e o nível intelectual das pessoas a serem julgadas.

Eis, assim, uma das tarefas da Seção Técnica da Escola, ficando para o próximo número o estudo de outros detalhes interessantes.



Jornadas Internacionais de Medicina Desportiva Militar — Conselho Internacional de Desporto Militar — Semana do Mar — Academia Naval — Livorno — Itália — 178 páginas.

De 21 a 25 de junho, na Escola de Saúde Militar Marítima (Academia Naval de Livorno), teve lugar o Congresso Internacional de Medicina Desportiva Militar sobre o tema: "o nado de superfície e submerso aplicado às necessidades da Marinha de Guerra".

Este Congresso faz parte de grande atividade desportiva internacional que, sob o nome de "SEMANA DO MAR", organizada pelo chefe da delegação italiana, Capitão de Navio Fulvio Bartelletti, do Conselho Internacional do Esporte Militar (C.I.S.M.) reuniu na Academia Naval os representantes das Marinhas de Guerra de 8 nações: França, Bélgica, Holanda, Suécia, Egito, Grécia, Turquia e Itália.

O discurso de abertura do Congresso foi proferido pelo Prof. La Cava, que distinguido pelo convite, transmitiu à gloriosa ACADEMIA DE LIVORNO as saudações da F.M.S.I.

O Prof. La Cava falou do desenvolvimento rápido e tumultuoso que tomou o desporto neste século e do insuficiente entrosamento existente, algumas vezes, entre seu desenvolvimento e o verdadeiro significado do desporto. Demorou-se sobre a concepção do desporto e sobre seus diferentes aspectos, particularmente examinando o aspecto militar, em via de adquirir modernamente grande importância como na idade antiga, onde foi praticado como preparação para a guerra (ad bellum parandum). Outro aspecto importante tomado pelo desporto é o do prestígio conseguido pela vitória, sobretudo, se é nacional.

Os objetivos do desporto militar, prossegue o Prof. La Cava, podem ser resumidos nos dois pontos seguintes: preparação física geral e específica e preparação psicológica com único objetivo de vencer o adversário. Este último aspecto conduz a um desenvolvimento das qualidades de lealdade, de superar e de coragem, aptos a formar uma consciência desportiva da guerra. O desporto militar pode, outrossim, ser concebido como prolongamento da educação civil do cidadão pautando uma disciplina continuada e mais natural.

O Prof. Virno a ele sucede, tratando do desenvolvimento da medicina desportiva aplicada às atividades agonísticas.

O Prof. THOMSEN salientou, também, a utilidade de dar conhecimento aos médicos, e especialmente aos médicos de desportos, os diferentes métodos de respiração artificial a fim de os poder aplicar em cada caso particular.

O Prof. SPACARELLI falou da personalidade e do rendimento dos homens, sobre as bases de suas experiências durante a última guerra.

O Ten.-Cel. Médico De Haam, representante da Marinha de Guerra Holandesa, expôs algumas notas sobre a organização e a preparação física e moral do desportista.

O Prof. Di Giorgio falou sobre o mecanismo fisiológico da orientação e da progressão na água; o Prof. Margaria discutiu as condições respiratórias dos nadadores, apresentando gráficos sobre as capacidades respiratórias dos diferentes indivíduos durante o trabalho muscular.

Como encerramento da "SEMANA DO MAR" o Presidente do C.I.S.M., Maj. R. THORBURN, do Exército sueco, exprimiu sua viva satisfação pelo perfeito êxito das "Jornadas de Estudos" inseridos de maneira tão feliz, no decorrer de uma manifestação desportiva internacional.

Para terminar esta pequena informação, apresentamos abaixo, os artigos constantes do trabalho, cujo título encerra estas linhas, organizado para registrar as diferentes comunicações feitas:

Prof. Dr. Calogero Garaci — Problemas de profilaxia nas piscinas.

Enzo Boeri — Considerações químicas sobre a toxidez do oxigênio.

Ten.-Cel. Michelle Patti — A insuficiência córtico-suprarrenal aguda. cau-

sa de choque e morte súbita nas imersões rápidas.

Dr. Gian Carlo Ricci — A respiração artificial manual e a reanimação na prática médica. (Revisão dos métodos e últimos progressos).

Dr. Stefano Shonauer — Visibilidade na imersão e sistema de lentes d'água.

Dr. Gian Carlo Ricci e Dr. Mario Riccordati — Nado submerso em apnéia; observações fisiopatológicas e clínicas para julgamento médico prático.

Dr. Stefano Schonauer — A hemodinâmica na imersão em apnéia.

Ten.-Cel. Dr. Lartigue — O choque na água do nadador na superfície e no mergulho.

Cap. Médico M. M. Franco Cerchia — Os acidentes na decompressão dos escafandristas.

Cel. Médico Guido Mirra — Salvação — Sobrevivência — Socorro em caso de naufrágio.

G. Moruzzi — Os mecanismos nervosos das convulsões causadas pelo oxigênio.

O JOCKEY CLUB BRASILEIRO E AS FÔRÇAS ARMADAS

Homenagens prestadas à Marinha, ao Exército e à Aeronáutica

Cumprindo sua parte cívico-esportiva o Jockey Club Brasileiro homenageia, anualmente, as Fôrças Armadas Nacionais.

Por nímia gentileza o Jockey Club presta tais homenagens durante o transcorrer das solenidades comemorativas das semanas dos Patrono da Marinha, Exército e Aeronáutica pelo que já foram alvo de expressivos e inconfundíveis preitos as Fôrças de Terra e Ar, devendo, ao circular nossa Revista, estar sendo homenageada a nossa Marinha de Guerra, evento que coincidirá com os festejos da Semana de Tamandaré.

A SAUDAÇÃO DO PRESIDENTE DO JOCKEY CLUB BRASILEIRO

O Dr. Mário de Azevedo Ribeiro, presidente do Jockey Club Brasileiro, proferiu o seguinte discurso, de saudação ao Exército:

"Senhor Ministro. Senhores Generais. — O Jockey Club Brasileiro inclui entre os deveres estatutários, além da finalidade esportiva, a participação da sociedade nos acontecimentos de caráter cívico. As grandes datas nacionais sempre mereceram destacado realce no transcurso de suas comemorações. A cooperação para objetivos comuns, na esfera de atividades convergentes, estabelece um elo de real proveito entre a nossa instituição e o glorioso Exército Brasileiro. Para obter o cavalo de guerra, dotado dos requisitos indispensáveis, multiplicam-se os esforços das agremiações turfistas, procurando selecionar os reprodutores de maior aptidão. As ações empreendidas, com a valiosa contribuição dos Serviços da Remonta, têm permitido um excelente apuro na qualidade dos produtos criados, que muito recomenda o trabalho efetuado. A efeméride consagrada no "Dia do Soldado" constitui uma oportunidade feliz para tributar justa homenagem à força armada que tanto se empenha em defender o porvir da Pátria. O nobre papel, que os fados reservaram ao Exército Nacional, está escrito nas belas páginas de heroísmo da nossa formação histórica. Durante uma longa evolução política, o Brasil atravessou fases de incertezas e crises desanimadoras. Em todos os lances difíceis, encontrou o apoio sólido e necessário na bravura e na segurança dos seus soldados. As lutas pela independência assinalaram feitos de entranhado patriotismo a concretizar legítimas aspirações. O ideal supremo da liberdade assegurou a vitória generosa. O progresso desejado impunha a garantia do regime que se fundava na esperança de um povo emancipado. Sob a bandeira imperial, abrigaram-se os corações de todos os brasileiros confiantes no zelo dos chefes militares. Os campos do Paraguai reafirmaram a fé nutrida nos valentes guerreiros. A mudança das instituições políticas obedeceu a imposições de uma consciência amadurecida. Coube ao Exército proclamar a República em momento decisivo da vida nacional. O movimento renovador surgiu com a proteção de prudentes guias militares. Foi uma época de puro idealismo onde sobressaíram a abnegação e a renúncia. Na senda avassaladora do tempo, é lícito acentuar a presença de soldados eminentes em quase todos os episódios memoráveis que se prendem à História do País. Bem avisados andaram os companheiros de armas ao escolherem o ilustre patrono da classe. É uma figura em que se ajustam, de modo perfeito, o cidadão e o militar. Nos atos, que praticou, há exemplos admiráveis que cumpre exaltar. A lição do passado reviverá no futuro. Sob os votos sinceros do quadro social do Jockey Club Brasileiro, ao homenagear os continuadores de Caxias, na obra inexcedível de resguardar a integridade da Pátria e o destino da nacionalidade. Em nome da Diretoria, a que tenho a honra de presidir, ergo a minha taça pela glória das sentinelas avançadas do Brasil!"

O AGRADECIMENTO DO EXÉRCITO

Em nome do Exército, delegado por S. Exa. o Ministro da Guerra, falou, assim, o General Floriano de Lima Brayner:

"Exmo. Sr. Presidente do Jockey Club Brasileiro. Exmo. Sr. Ministro da Guerra; Srs. Oficiais-Generais. Meus Senhores. Delibero V. Exa. Sr. Ministro da Guerra que a mim coubesse a honra de agradecer, em seu nome e no do Exército Brasileiro aqui representado, a homenagem que esta nobre associação presta, como nos anos anteriores, à nossa grande coletividade militar de terra, reverenciando a memória do Patrono do Exército, e maior cida-

dão-soldado do Brasil em todos os tempos. Outras fôssem as circunstâncias, Senhores, menos simples seria esta tarefa. Fácil, porém, se torna, diante da alta linhagem social, intelectual e moral dos que nos distinguem com a sua tradicional gentileza, neste momento, e que vêm mantendo, de ano para ano, o firme propósito de cimentar esta tradição, traduzida no encontro amável entre homens de responsabilidade pública no nosso país, expoentes de nosso organismo social, e um grupo de Chefes militares que se desvanecem em receber a homenagem que se presta à sua Corporação e ao seu glorioso Patrono. Nossos mais altos sentimentos comungam com os nobres intuítos que presidem esta homenagem que é, ao mesmo tempo, um preito de justiça às responsabilidades cívico-sociais do Exército Brasileiro, e mais um esplêndido florão para emoldurar a memória imperecível do DUQUE DE CAXIAS. Os homens que, em nossa Pátria se votam à profissão das armas e nela encanecem na vigília incessante dos seus destinos, avessos por formação, a qualquer espécie de casta, incompatível com a indole do povo brasileiro, não se podem distanciar das vibrações da sociedade civil, com a qual se mantêm identificados, para uma melhor compreensão dos fenômenos político-sociais da nacionalidade. — Senhores — A vida segue na corrente dos destinos de cada um. Renovam-se as Diretorias do Jockey Club Brasileiro. Substituem-se os Chefes militares. Muitos dos que em anos anteriores, participaram deste cordial encontro já se recolheram definitivamente, à tranquilidade do lar; outros, DEUS já chamou à sua mansão eterna. Os homens passam, a tradição fica e se consolida porque cimentada em sentimentos de alto padrão moral. Não são de hoje, os laços que nos ligam a esse nobre e tradicional Jockey Club Brasileiro, em cujo seio sempre tiveram calorosa acolhida as melhores aspirações e iniciativas ligadas à Remonta do Exército. O alto sentido patriótico de sua ação nos leva a reverenciar, neste momento, a memória desse inolvidável brasileiro que foi LINNEU DE PAULA MACHADO, cujos exemplos marcantes contiuam a iluminar o cenário da criação nacional e a obra imperecível do Jockey Club Brasileiro. — Sr. Presidente do Jockey Club Brasileiro. V. Exa. e seus dignos pares, ao retomarem, nesta festa gratulatória, os rumos da tradição que se vem consolidando desde 1945, podem ficar certos de que o Exército Brasileiro, oriundo de tôdas as camadas de uma sociedade civil eminentemente antimilitarista, guarda no recôndito de sua consciência, o orgulho de uma convicção intransigentemente civilista. Esse era o sentimento dominante na personalidade do Soldado-Padrão cuja figura austera iluminou páginas edificantes de nossa História, como fonte de inspiração, na preservação dos destinos de nossa Pátria. Sentinela da legalidade e da intransigente sustentação da ordem civil e das instituições, CAXIAS nos distanciou dos tiranos e aventureiros que pontilharam episódios da História do Continente, legando-nos uma consciência jurídica que nos coloca em profundo antagonismo com qualquer forma de usurpação do Poder. É por isso que nós, soldados do BRASIL, cada ano que passa sentimos que mais se agiganta a figura homérica de nosso Patrono, na evidenciação de suas virtudes, de cidadão e de soldado. DEUS nos inspirará, conio a todos os homens de bem do BRASIL, para que a serenidade dos nossos atos seja sempre inspirada nos seus exemplos edificantes e no supremo interesse da PÁTRIA. E assim voltaremos; ou outros voltarão, nos anos vindouros, a este amável convívio de homens de boa-vontade, sob a égide do Patrono do Exército, para reafirmarmos nossa inabalável confiança na vitalidade e na marcha ascensional da NAÇÃO BRASILEIRA. A V. Exa. Sr. Presidente, e ao Jockey Club Brasileiro, em nome do Sr. Ministro da Guerra agradeço, a homenagem prestada ao Exército Nacional e ao Seu glorioso Patrono, formulando os mais calorosos votos pela crescente prosperidade desta nobre e tradicional instituição".

SAUDAÇÃO DO JOCKEY CLUB BRASILEIRO À AERONÁUTICA

Homenageando a Força Aérea Brasileira o Dr. Mário de Azevedo Ribeiro, presidente do Jockey Club Brasileiro, pronunciou o seguinte discurso:

"Senhor Ministro. Senhores Brigadeiros. Entre manifestações de apreço e simpatia, transcorrem os festejos da Semana da Aa.

Participam das emoções jubilosas todos os brasileiros que se ufam da Força Aérea de sua Pátria. É uma demonstração eloqüente de civismo a evidenciar o prestígio de que gozam os valentes soldados do ar. No programa das comemorações projetadas, que hoje se encerram, houve ensejo para provar, de modo exuberante, o grau de aperfeiçoamento técnico, a que atingiu a Nação, em setor dos mais avançados do progresso humano. A civilização contemporânea pode ser assinalada com o marco da conquista definitiva do ar. A navegação aérea representa, em nossa época, o grande descobrimento que deslumbrou o mundo moderno. Sob as asas venturosas das possantes aeronaves desapareceram as terras ignotas. Vencendo o espaço, o avião-correio leva a todos os quadrantes do universo a mensagem rápida que anuncia aos povos o ideal supremo da vida em comum. Supridas as distâncias, apagam-se as fronteiras geográficas entre países amigos, e a mútua compreensão se acentua, permitindo, a cada momento, sentir e vibrar sob as palpitantes emoções da mesma hora vivida. Os benefícios, sem conta, que a aviação proporcionou ao Brasil têm recebido merecido destaque. O culto aos nomes de patriotas ilustres, que ligaram o gênio inventivo a memoráveis cometimentos, traduz o justificado orgulho de nobre sentimento nativista. A figura ímpar de Santos Dumont será sempre a do primeiro que abriu a senda do futuro. O Jockey Club Brasileiro não se restringe, apenas a uma agremiação turfista. Pertence, também, à categoria das sociedades civis que se honram de possuir um quadro social de melhor quilate. É a razão por que deseja partilhar das homenagens prestadas à Força Aérea Brasileira. A contribuição, que oferece, foi ditada pela vontade expressa dos seus sócios, num gesto espontâneo de reverência e de cordialidade. Senhor Ministro. Cabe-me acentuar a V. Exa. a alta consideração de sua presença e dos distintos companheiros de armas. Interpretando os motivos dessa amistosa reunião, devo, entretanto, assinalar a sinceridade de propósitos do Jockey Club Brasileiro. Exaltar, com admiração e respeito, as qualidades profissionais e de caráter que exornam a personalidade do aviador militar. É do concenso unânime, entre seus pares, que bem se ajustam ao oficial mais acatado na classe: o inclito Brigadeiro Eduardo Gomes. Pela grandeza e pela glória dos corajosos soldados do ar!"

O AGRADECIMENTO DA AERONÁUTICA

Em nome da Força Aérea Brasileira usou da palavra o Tenente-Brigadeiro Gervásio Duncan de Lima Rodrigues que pronunciou o seguinte discurso:

"Sr. Presidente do Jockey Club Brasileiro. Srs. Membros da Diretoria desta associação. Meus camaradas. Meus senhores. Credenciado pelo Sr. Ministro da Aeronáutica, Tenente-Brigadeiro Eduardo Gomes que, além dessa alta investidura, possui uma fôlha de serviços ímpar na nossa aviação, sinto-me à vontade nesta agradável oportunidade para responder agradecendo a carinhosa saudação da Diretoria do Jockey Club Brasileiro. Cala fundo em nossa alma esta manifestação de apreço e, se nos confortam as palavras ouvidas, seu maior mérito é o de nos dar alento, estímulo e ânimo para prosseguir no cumprimento do dever, sabendo que compatriotas nos observam a conduta, pautada, hoje como ontem, em servir aos interesses superiores de nossa Pátria. Emulações como esta, partindo como partem do grémio nacional que integra em seus quadros sociais a maior parcela das elites brasileiras, assume

capital importância para nós outros. Ponderáveis razões militam em favor do Jockey Club para apreciar com justeza fatos e atitudes: — Aqui nesta casa as competições assumem caráter empolgante, não só pelo volume de interesses que envolve, mas sobretudo pelos efeitos emocionais produzidos na grande massa humana interessada no resultado dos certames. Qualquer falência na apreciação ponderada de um parâmetro necessário ao julgamento, insignificantes transigências nas normas da disciplina, imprecisões nos métodos de fiscalização preliminares para garantir a lisura das competições, trariam consequências irreparáveis, motivando descréditos e suspeitas que não ocorrem nas decisões ajustadas aos milhares, anualmente, pelo Jockey Club Brasileiro. A Aeronáutica tem uma estrutura complexa, é fato genericamente sabido. Contudo, esta complexidade é bem maior do que a generalidade das pessoas supõe. Está ainda para sedimentar-se uma organização estrutural capaz de satisfazer a todas as exigências da técnica sempre em evolução, atendendo a todas as opiniões em conflito, aqui como alhures. Patente entretanto se verifica que as atuais exigências da Aeronáutica necessitam de ingentes esforços de silenciosos e hábeis obreiros operando em terra, anônimamente, em proveito dos poucos tripulantes empenhados, a bordo, no afanoso e delicado exercício de conduzir e fazer chegar a destino os complicados navios aéreos. Alegram-se os semblantes nos dias transparentes e claros, quando se ouve o pulsar fremente de motores sobre nossa cabeça; nas noites negras e borrascosas, porém, esses ruídos retornam do solo, como eco, de envolta com o pensamento alentador que as almas caridosas enviam para bordo aos seres confiantes na precisão e regularidade do funcionamento da máquina. Solidários com os que devoram o espaço dominando a potência de milhares de cavalos, atentos a dezenas de mostradores e ponteiros, encontram-se, em terra, em perpétua vigília, aqueles que os protegem e orientam, na escuta atenta de códigos e sinais apenas perceptíveis nos fones que lhes ornham os ouvidos. As surpresas embaçadas na atmosfera turbulenta e hostil vão, *pari passo*, sendo vencidas, mediante informações coletadas em centros onde meteorologistas dispersos em vastas regiões fazem chegar suas observações freqüentes através de uma rede de postos onde novos operadores se encontram em afanoso trabalho. A precisão na marcha dos motores, o sincronismo das hélices e governos respondendo dócilmente aos comandos, a justeza dos instrumentos, a exata sintonia nos receptores de rádio e a harmonia no funcionamento de navios outros dispositivos de bordo. Só se alcança mediante delicada, arguta e engenhosa mão-de-obra de um pequeno exército de especialistas. Toda essa conjugação de esforço e trabalho exige dedicação que solidifica a confiança recíproca e empresta a toda Aeronáutica características de uma só equipe de trabalho, com um sentimento uno de solidariedade dos que não ignoram o pesado preço pago pelas faltas insignificantes. Há certamente nas forças coirmãs de terra e mar idênticas exigências, porém entre nós tudo necessita ser regulado cronométricamente como nas partituras das sinfonias obedecendo às normas do contratempo. Cabe ainda aqui ressaltar que o Ministério da Aeronáutica teve em Salgado Filho seu primeiro titular, cuja memória e, também, nesta festa reverenciada pelo Jockey Club Brasileiro de que ele foi, ilustre presidente. Para terminar, mais uma vez agradecendo ao Jockey Club em nome da Aeronáutica, do seu provento Ministro e no meu próprio: elevo a minha taça para brindar esta seleta sociedade, fazendo sinceros votos pela sua crescente prosperidade e para que possamos no futuro desfrutar sempre de idêntico conceito ao que hoje ouvimos a nosso respeito."

"GINÁSTICA ACROBÁTICA"

CAMA ELÁSTICA

"Aprendizagem do Salto Mortal Duplo de Frente"

2.º Sgt. INARD ADAMI

(Monitor da E. E. F. E.)

mortais — (saltar grupando no ar e segurando as pernas junto aos pés, saltar e abrir as pernas no ar, rolagentos para frente e para trás, sentar, ajoelhar, deitar de frente e de costas, bem como realizar combinações de tôdas as figuras).

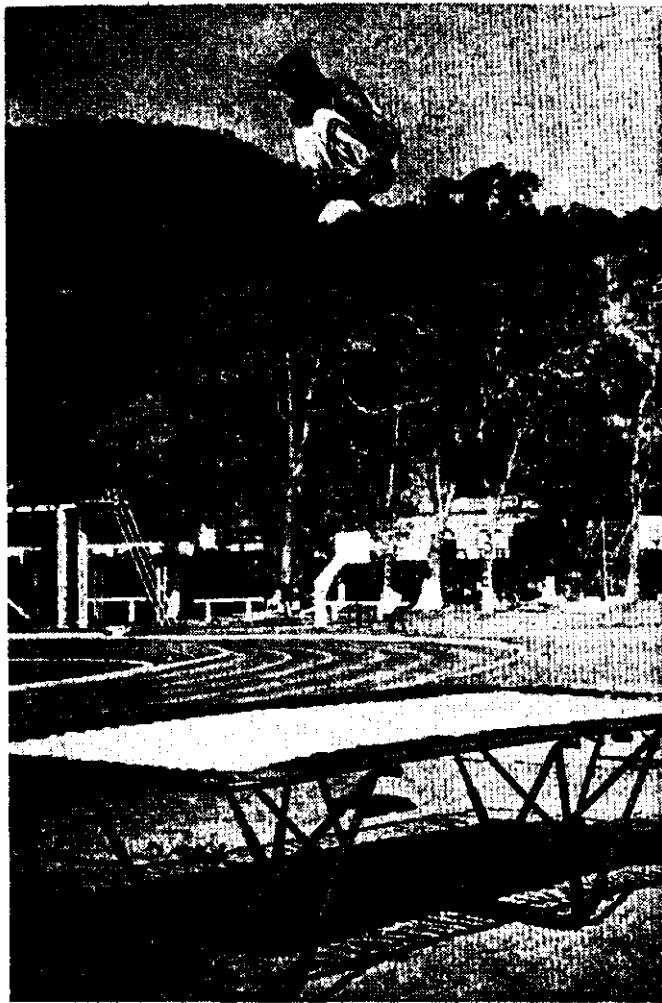
Vejamos pormenorizadamente as duas fases:

PREPARAÇÃO SIMPLES

Ainda nesta fase, deve-se insistir no salto para cima com grupamento completo, isto é, acentuando a flexão da cabeça e a segurança da parte inferior das pernas (canelas) com as mãos, que, como foi visto acima, faz parte da Fase Elementar do Ensino Geral.

Depois de bem executado este salto, passar-se-á à aprendizagem do Salto Mortal Simples de Frente Grupado, no qual o Instrutor deverá oferecer toda a proteção ao executante, com **SEGURANÇA DIRETA**, utilizando o cinto de segurança ou auxiliando-o na im-

1ª FASE: **PREPARAÇÃO SIMPLES**— Salto Mortal Simples de Frente Grupado. (Observe-se o grupamento.)



FASE ELEMENTAR — Salto simples grupando no ar e segurando as pernas junto aos pés (canelas).

Vários fatores influem para a execução do Salto Mortal Duplo de Frente, como sejam: técnicos, físicos e psicológicos. Dentre êles, o de maior importância é o TÉCNICO, o qual passaremos a abordar.

A Preparação Técnica é valiosa, tornando-se longa e cuidadosa para que se possa atingir o objetivo sem tropeços, isto é, completa ausência de quedas desagradáveis que poderiam criar no executante sérios complexos.

Torna-se necessário, como em todo trabalho físico metodologicamente ministrado, partir-se do fácil para o difícil. Conseqüentemente, em duas fases se divide a Preparação Técnica para a aprendizagem do Salto Mortal Duplo de Frente:

- 1.ª Preparação Simples
- 2.ª Preparação Complexa.

Note-se que aqui já consideramos o executante possuidor da Preparação Elementar do Ensino Geral que compreende: saltos simples em pé — (equilíbrio e domínio da impulsão) — figuras simples sem saltos





Posição do corpo no início do 2.º giro

pulsão da lona, segurando sua mão e o acompanhando no ar durante o salto. Neste treinamento, já o iniciante deve criar o reflexo de sair para o salto no terceiro impulso, o que de muito facilita a coordenação e serve como previsão para demonstrações, em que os impulsos numerosos, tornam-se monótonos à assistência.

Vinte a trinta saltos, com esta segurança, são necessários e suficientes, para que o aluno crie o domínio do salto.

Uma vez aprovado na Segurança Direta, o salto será realizado livremente, havendo porém, a Segurança Indireta, que será a distribuição em torno da cama, de elementos atentos ao executante, com o que os acidentes tornar-se-ão impossíveis.

No Salto Mortal Simples de Frente Grupado, o Instrutor observará ao aluno que: o Salto será tanto melhor quanto menor for o deslocamento para a frente; no momento da execução do salto, quando se dá o último impulso, deve-se procurar subir perpendicularmente à lona e não obliquamente para a frente, como comumente acontece; os braços, que no ponto alto máximo se

encontram elevados para cima, abaixam-se enérgicamente, tal como se fôsem tocar à linha perpendicular, e seguram a parte inferior das pernas; a cabeça flexiona-se ao máximo, com a mesma velocidade da flexão dos braços, para que o grupamento possa ser perfeito. Uma pequena demora de flexão da cabeça em relação à velocidade de flexão dos braços, descontrolaria o ímpeto do giro; tronco e pernas ficam totalmente flexionados, aliás, isto será mais uma consequência da flexão acentuada da cabeça e braços com as mãos seguras às canelas.

Figurando-se todos êsses movimentos, teremos o corpo tal uma "RODA" cujo eixo será a linha que vai de uma crista ilíaca à outra, o qual, durante todo o giro, deverá tangenciar a **linha perpendicular** ao centro do corpo na ascensão final.

Para conseguir-se esta tangência, necessário se torna que braços, cabeça, tronco e pernas, trabalhem harmoniosamente, ou melhor, que se auxiliem mutuamente, vindo um de encontro ao outro ou convergindo a um só tempo para um único ponto: O EIXO.

Na finalização do salto, no fim do giro, o instrutor desfaz o grupamento, lançando os braços para cima, ficando a cabeça na posição normal com o olhar dirigido para a frente, as pernas estendidas, os pés ligeiramente afastados para obtenção do equilíbrio na abordagem da lona, e os rins selados.

Se todos êstes requisitos forem observados, ter-se-á adquirido meio caminho à realização do "DUPLO".

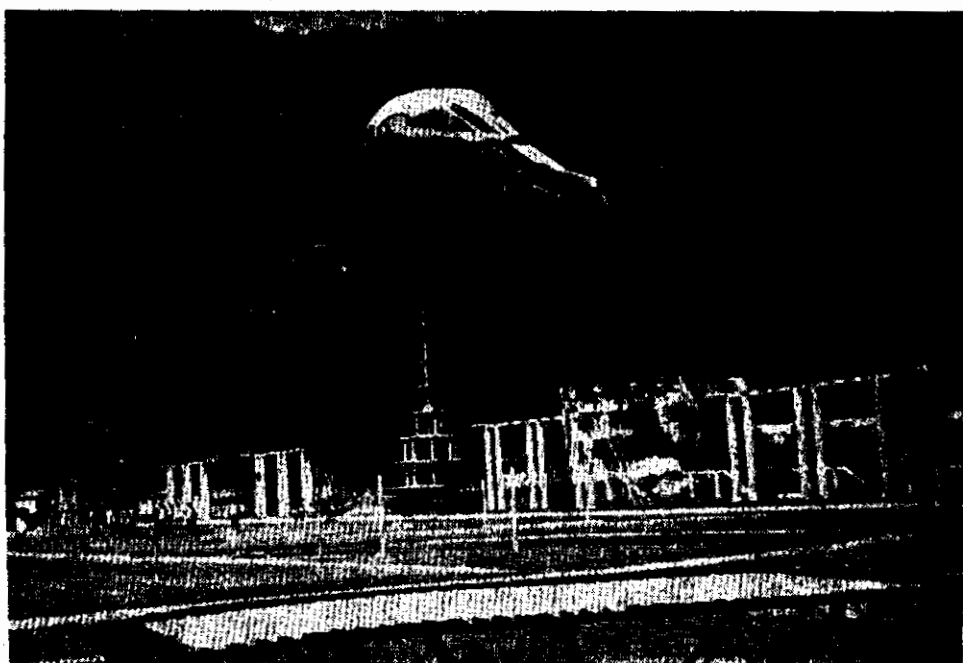
PREPARAÇÃO COMPLEXA

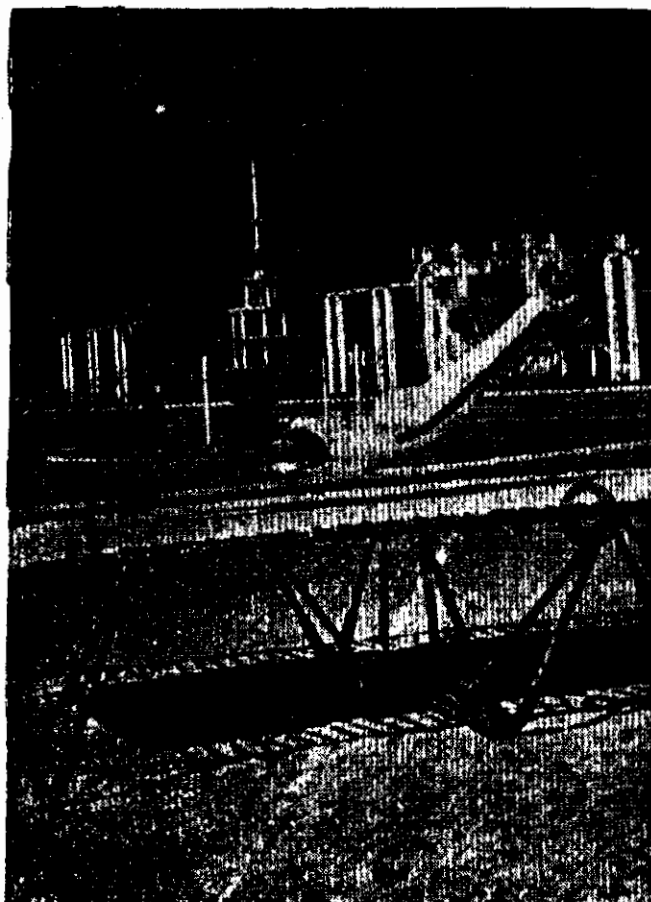
Uma vez "aprovado" no mortal simples, o aluno iniciará-se na aprendizagem do "UM E MEIO MORTAL PARA FRENTE" caindo em decúbito ventral.

Para êste salto, o Instrutor lançará mão do cinto de segurança e comandará com um "JÁ", no momento exato em que o executante deverá desfazer o grupamento. O tempo ideal para a abertura será aquele em que, cabeça e joelhos estiverem apontados para a lona; aqui, a ação de braços e cabeça para frente, suprime totalmente a força centrífuga e o ímpeto do segundo giro.

A voz de "JÁ", os braços devem ser lançados estendidos para frente. A cabeça estende-se para evitar

Início da abertura





Fase final da abertura (queda).

total do corpo — o tangenciamento do eixo do corpo com a linha perpendicular que passa pelo centro do corpo na ascensão — que estes dois fatores são suficientes para que não se exceda aos limites da lona — que o seu UM E MEIO SALTO MORTAL está bom e que para dar o “DUPLO” bastará que ele continue o giro sem fazer a abertura ensinada no salto anterior — que ele, o Instrutor, dará a voz de “JÁ” no fim do segundo giro, precisamente no momento de desfazer o grupamento — que há o cinto de segurança protegendo-o contra quaisquer riscos ou acidentes.

Recomendações: 1.º — Deve-se saltar o mais alto possível para a execução do salto, principalmente no último impulso; 2.º — Um bom sistema, é de contar-se: 1, 2, 3, 4, 5, 6 e realizar o salto. A contagem em voz alta, suprime, de certo modo, o temor pelo salto; à medida que se fôr melhorando, vai-se diminuindo a contagem até chegar ao “4” e, se possível, ao “3”; 3.º — Somente se abandonará o emprêgo do cinto de segurança quando o aluno assim o desejar. Não obstante, a influência do Instrutor se deverá sentir, ora incentivando aos excessivamente prudentes, ora restando aos que se deixam conduzir pela impulsividade; 4.º — Depois de muitos saltos realizados com o comando de “JÁ” e quando se verificar que o aluno tenha adquirido o reflexo do “ABRIR”, procurar-se-á fazer com que ele fique dono total do salto, suprimindo-se o “JÁ”; 5.º — A abordagem da lona, no fim do salto, deverá ser feita idêntica à executada por ocasião do Salto Mortal Simples de Frente Grupado.

Posição do corpo quando são percorridos um e três quartos de volta.

o choque com a lona e as pernas são lançadas unidas e esticadas para trás.

Conforme a menor ou maior reação nervosa do aluno, o comando será dado um pouco antes do ponto de abertura ou, então, precisamente neste. Tão logo o aluno tenha adquirido o reflexo do salto, o Instrutor deixará de comandar, assim como abandonará o emprêgo do cinto, passando à Segurança Indireta. Isto, porém, só é aconselhável quando se constatar o domínio técnico de todo o movimento por parte do aluno, concomitantemente à sua disposição psicológica para a execução do salto.

Deve-se insistir neste salto. O aluno poderá ser considerado bom, quando o realizar por ocasião do segundo impulso — se estiver observando a perpendicularidade na ascensão e, no giro, o tangenciamento do eixo do corpo (linha das cristas ilíacas) com a linha perpendicular que passa pelo centro do corpo na ascensão, bem como o total grupamento no salto. Isto, tudo relativo ao primeiro giro, e parte do segundo. No final do salto, a abertura e queda na lona, devem estar perfeitamente entrosadas.

Terminado este salto, nada mais há do que partir-se para o ensinamento do “DUPLO”.

SALTO MORTAL DUPLO DE FRENTE

É sem dúvida a parte culminante da 2.ª FASE, a “PREPARAÇÃO COMPLEXA”.

Aqui, a influência do instrutor para com o aluno e a confiança dêste por aquele, são elementos que influirão decisivamente na execução do salto.

A confiança do aluno será, naturalmente, uma resultante do ensino racional de todos os saltos acima vistos, os quais ele conseguiu executar à margem de qualquer perigo ou acidente.

Influência do Instrutor — Deve-se frisar ao aluno que ele está observando, perfeitamente, o grupamento





DA SUÉCIA

“FARTLEK”

A Técnica Sueca de Treinamento para Corridas de Fundo Novos Processos de Treinamento para Corridas de Fundo

CORDNER NELSON
(Treinador Americano)

PERGUNTA: — Por que razão puderam os corredores suecos da milha melhorar os 4'5" 3/10 de Gil Dodds, 26 vezes, enquanto este ainda era corredor? Outras perguntas para mesma resposta: — Por que foram os recordes de Paavo Nurmi para os 5.000 e 10.000 metros diminuídos em 30 segundos, e por que foi possível a nove corredores bater, em 1948, o melhor tempo de Nurmi para os 5.000 metros?

RESPOSTA: — Por causa dos processos de treinamento para os corredores de fundo, tão diferentes, que fazem com que os nossos velhos sistemas pareçam tão antiquados como a partida para o corredor de velocidade na posição em pé, a “tesoura” para o salto em altura ou o estilo americano do lançamento de dardo. Outras razões dadas tais como clima frio, temperamento sueco mais adequado, etc. são de pequena importância, visto que a assombrosa transformação dos corredores suecos, somente começou quando foram adotados os novos processos em fins da década de 1930. O responsável pela criação deste novo método de treinamento é Gosta Holmer, o técnico olímpico da Suécia. A diferença, entre o antigo e o novo método, pode ser consubstanciada em 3 partes: (1) estilo, (2) princípio dos músculos macios e “Fartlek”.

1. Estilo — Após uma visita à Suécia, de uma equipe americana em 1947, Gosta Holmer disse: “Assim como treinamos os “sprinters” como corredores de fundo, os corredores suecos de fundo correm como nossos corredores de velocidade. O estilo sueco difere do usado pela maioria dos americanos em 3 pontos: 1.º — Os suecos deixam que o pé de trás suba livremente e bastante, apoiados na teoria de que é um movimento natural, sem emprêgo de força, permitindo, assim, que o pé seja levado para a frente como um pêndulo, perfazendo um pequeno arco, antes que forçar o corredor a levantá-lo. 2.º — Os suecos não desperdiçam energias em levantar o joelho mais que o necessário para o pé não tocar o chão.

3.º — A mudança mais importante está na ação da perna à frente da passada. Ao descrever esta ação, Holmer escreve: “Deixem as pernas moverem-se como o pêndulo de um relógio. Ela oscila incessantemente para frente e para trás, sem nunca parar. Depois de terminado o movimento para a frente, deve-se iniciar um movimento rápido para trás. Chamo a este movimento de “ritmo de distância”. O grande segredo é, pois, impulsionar o pé para trás no momento mesmo em que parar de ir

para a frente, e não permitir ao pé continuar deslizando numa posição esticada. A perna da frente estendida, embora dê uma passada mais larga, faz com que o corredor repique no terreno impedindo, realmente, o seu avanço. Este é, naturalmente, o estilo para corridas de maior distância. Mais acelerado o passo, mais se estende a perna da frente. O “ritmo de distância” não é feito para velocidade. Diz Holmer: “Pode-se fazer os 440 rasos em velocidade no tempo de 54” mas, ainda que empregando-se um “ritmo de distância” acelerado, somente se alcançará os 57”.

Esta técnica sueca é muito diferente do estilo de Paavo Nurmi com passadas

car tensas de tanto correr nestas superfícies duras, e foi-me até difícil terminar uma corrida de 10” (ele perdeu 3 seguidas): “Lembrei-me, então, do que os corredores suecos me haviam contado sobre o seu treinamento nas florestas e em terra macia. Então voltei para Stillwarter e, durante estas 3 semanas, tenho feito todos os meus exercícios nos campos de alfafa. Sentia-me bem então, e ainda agora” (Ele venceu a corrida de Chicago em 9'11"4/10).

A teoria é que devemos manter os músculos da perna macios, flexíveis e elásticos, correndo, para isto, em superfícies também macias antes que em madeira, concreto ou em qualquer pista du-



O EMPRÊGO DA “FARTLEK” REVOLUCIONOU COMPLETAMENTE O TREINAMENTO DAS CORRIDAS DE FUNDO

largas (7 1/2 pés numa corrida de 1.500 metros) e movimentos de ombros e quadris igualmente largos que tendem a quebrar o ritmo natural. Holmer diz: “Não há mais lugar para técnica de Nurmi. Não era natural”.

Quanto aos braços, estes são esquecidos. Permite-se que acompanhem o movimento das pernas em vez de oscilar com elas como nas corridas de velocidade.

2. Princípio dos Músculos Macios — Antes da corrida das 2 milhas, realizada em Chicago em 1947, Forest Efav, o segundo mais veloz nas 2 milhas ao ar livre, com o tempo de 8'59"7/10: “Comecei esta temporada nos ginásios, muito bem, ganhando as 6 primeiras corridas. Minhas pernas, porém, começaram a fi-

ra. Holmer explica: “Os músculos antagonísticos oferecem um mínimo de resistência. Um músculo relaxado consegue maior velocidade que um músculo tenso”.

Primeiro os suecos treinavam exclusivamente em caminhos macios cobertos de ramos caídos dos pinheiros, mas agora treinam também, um pouco, nas pistas para evitar dores nas pernas durante as corridas. Citando Holmer novamente: “Não aprovo as corridas em ginásios sobre pistas de madeira. É uma reação forte à relaxação muscular. Se uma boa velocidade quiser ser atingida deve-se dar maciez aos músculos. Isto é possível correndo-se em matas e sobre relva. Se não houver oportunidade para treinar-se deste modo, deve-se empregar muita molhagem e banhos

quentes. Chama-se "bastupinhendes", isto é, ar quente.

Não só devem os músculos permanecer quentes durante o treinamento, como devem ter tempo para recuperar sua maciez após uma corrida puxada na pista. Adverte Holmer: "As pernas devem dar tempo aos músculos de se tornarem flexíveis depois de cada 10.000 metros corridos na pista. Não permite, pois, que seus atletas corram 10.000 metros mais de uma vez por mês, quando estão em plena forma física.

3. Fartlek — É uma palavra sueca que pode ser traduzida por "jôgo de velocidade"; Uma descrição completa de "Fartlek" será dada em seguida.

"FARTLEK"

Por COSTA HOLMES

(Técnico Olímpico da Suécia)

Reconheci um velho problema meu, quando tive notícia pelo "Track & Field News" da controvérsia existente entre os técnicos americanos sobre as distâncias, em cross-country, mais favoráveis para que os atletas americanos corram nos seus campeonatos a fim de atingir o padrão sueco. Na Suécia, também, tivemos tal problema e o resolvemos realizando tanto corridas de 4.000 como de 8.000 metros no nosso campeonato. Minha opinião, porém, é que não são as corridas disputadas que fazem um corredor mas os seus processos de treinamento. Nós suecos, viamos-nos batidos pelos finlandeses; mantínhamos um certo padrão até que, em meados de 1930, decidi criar algo de novo, algo que viesse mais à índole e à natureza de nosso país. Pus de lado a opinião americana de que o corredor devia ter distâncias fixas para correr durante o seu programa diário de treinos; eu compreendia, é claro, a grande importância disto, mas eu previa dar aos atletas o sentido da iniciativa própria. Eu queria que eles se conhecessem a si mesmos, e então fixar o treinamento de acordo com as possibilidades de cada um. Velocidade e resistência são os objetivos que um corredor deve ter quando treina. Seguindo estes princípios fiz um sistema a que chamo de "Fartlek" e que cõnsite no seguinte:

A corrida deve ser feita em "cross-country" onde a superfície é macia e elástica, mas nas grandes cidades onde o acesso às matas é mais difícil, faz-se uma trilha no ou em volta do campo de desportos, cobrindo-a com serragem, dando-lhe, assim, a maciez necessária.

O atleta deve treinar de uma a duas horas diariamente, com o seguinte roteiro:

(1) Corrida lenta de 5 a 10 minutos (para aquecer).

(2) Velocidade boa e firme por 3/4 a 1 1/4 de milha.

(3) Corrida acelerada por uns 5 minutos.

(4) Corrida lenta intercalada com "pontos de velocidade" de 50 a 60 metros repetidos até que se sinta um pouco cansado.

(5) Corrida lenta com 3 ou 4 passadas ligeiras de vez em quando. Na realidade estas passadas ligeiras são como a repentina aceleração de um corredor ao tentar manter a ponta, resistindo a outro competidor que deseja passar-lhe à frente. O corpo se inclina para a frente e, repentinamente, 3 ou 4 passos rápidos são dados.

(6) Subir, à tãda velocidade, uma rampa por 175 a 200 jardas.

(7) Corrida acelerada por um minuto depois da prova descrita no item anterior.

O trabalho acima pode ser repetido até o fim do tempo do exercício; mas o atleta deve sentir-se estimulado e não cansado depois do treino. Terminar sempre o exercício, dando entre 1 a 5 voltas na pista, dependendo da distância que o individuo deve correr nas competições ("pace work" dos americanos).

O Fartlek, usado corretamente, pode ser praticado de 3 a 5 vezes por semana. Subir correndo uma rampa deve ser feito somente duas vezes por semana, de preferência às segundas e quintas. Um atleta bem orientado fará este exercício uma vez às quintas e duas às segundas.

Qual a vantagem do "Fartlek"?

1. O "Fartlek" leva-nos de volta à nossa infância, quando a natureza decidiu que deveríamos expor nossos órgãos internos a muito esforço, para que o corpo se desenvolvesse. Uma criança brinca sentada, anda um pouco, corre até sua mãe, volta ao parque correndo ou andando, dá uma caminhada maior para buscar um brinquedo, etc. Para manter o equilíbrio a criança prefere correr a andar. As corridas enérgicas, embora curtas, dominam e desenvolvem os órgãos internos.

2. O corredor vem a conhecer suas habilidades. Ele não se prende a uma determinada tarefa (como, por exemplo, uma corrida de 2 milhas em pista ou 3 "tiros" separados de 220 jardas cro-

nometrados), mas, ao contrário, é obrigado a explorar. Não são as aulas de todos os dias que fazem um professor de um aluno, mas o espírito de investigação deste aluno, o seu interesse e amizade por outros imbuídos do mesmo espírito. O mesmo dá-se com o atleta. "Fartlek" é este campo de investigação. Fartlek é rico em recursos, mais rico ainda para o atleta com um poder criador e a habilidade de poder decidir qual o limite de suas forças; isto é, a habilidade de decidir, por si mesmo, quando o treinamento deixou de lhe ser vantajoso e começou a exercer uma ação destruidora.

Mas não creia, desde já, que o "Fartlek" pode fazer maravilhas. Pode, isto sim, abrir os olhos dos corredores americanos e ensiná-los que o único caminho do sucesso é o TRABALHO, muito trabalho. E descansar e dormir, isto é, devolver ao corpo o que deu durante o treino. Descansar e dormir muito é tão importante quanto o próprio "Fartlek".

Outro pormenor que pertence à minha escola de corrida, além do Fartlek, e que creio ser tão importante para o desenvolvimento de um corredor como o é o Fartlek: uma caminhada "cross-country" de 2 a 4 horas, uma vez por semana, no dia em que o atleta estiver livre de seu trabalho e de seus estudos.

Se estas linhas puderem ajudar os jovens americanos a obter melhores resultados, estou satisfeito, porque então já sinto-me capaz, embora modestamente, de agradecer, por mim e por minha pátria, aos técnicos americanos o muito que eles nos ensinaram.

A Educação Física nos Estabelecimentos de Ensino e os Centros de Educação Física

Fei somente em 1932, com a Reforma Campos, que demos, em nosso país, um passo decisivo no sentido de generalizar a Educação Física, instituindo-a como prática obrigatória, nos estabelecimentos de ensino secundário.

Após mais de vinte anos de vigência dessa determinação legal, verifica-se que, colocada a Educação Física como parte integrante do *curriculum*, dificuldades cada vez mais consideráveis se apresentam para que essa prática educativa, possa ser feita dentro dos próprios estabelecimentos de ensino.

Já em 1947 o Segundo Congresso Nacional dos Estabelecimentos Particulares de Ensino, reunido em Belo Horizonte, havia advertido os poderes públicos de que o trato diário, durante quinze anos, com os problemas pertinentes à Educação Física nos estabelecimentos de ensino médio e o exame das dificuldades a ela inerentes proporcionavam aos educadores a convicção de que somente com a instituição de centros especializados e com a expedição de novos regulamentos é que se poderia transformar a educação física, de enfadonha e ineficaz que como já então se mostrava, em prática atraente e proveitosa.

De outro lado, sobre não resolver o problema da cultura física da juventude em geral, porque atende apenas à parcela da mocidade que pode empreender os estudos de segundo grau a educação física, integrada e circunscrita ao *curriculum* escolar, cinge-se a umas poucas sessões realizadas dentro de todas as limitações do ambiente escolar no curso de um período letivo reduzido e não apresenta, por isso mesmo, resultado compensador em face do sensível agravamento que acarreta ao curso do ensino.

A Portaria número 104,* que o Ministro Cândido Motta Filho baixou em 6 de abril de 1955, dispondo sobre a instalação, funcionamento, orientação e fiscalização dos Centros de Educação Física enseja a inauguração em nosso país de uma solução de âmbito mais geral, de técnica mais adequada e de custo mais econômico para o problema da fisicultura.

Dr. CARLOS PASQUALE

(Diretor do D. N. E.)

Solução de âmbito mais geral porque a educação física, interessando a todos os indivíduos, em modalidades e proporções osciláveis segundo o sexo, idade e condições pessoais de cada um, a sua prática não ficará circunscrita, como até aqui, os alunos matriculados em determinado turno dos cursos padronizados do ensino oficial, mas se estenderá a todas as pessoas, qualquer que seja a sua categoria escolar ou a condição social.

Solução de custo mais econômico porque, atendido o problema da educação física por meio de realizações cooperativas de maior fôlego, a despesa *per capita* relativa à manutenção do serviço em condições mais eficientes será necessariamente inferior a que presentemente lhe corresponde em instalações privativas de escolas.

A própria assistência técnica do Poder Público, ministrada seja como fiscalização, seja como orientação, se tornará mais produtiva e menos dispendiosa, pois, feita a prática da educação física através dos centros, será menor o número de locais a visitar e maior o número de pessoas beneficiadas pela providência oficial.

Desligada a educação física do âmbito escolar, a criação de estabelecimentos de ensino médio, tanto públicos como particulares, se fará, por sua vez, sem a intervenção dos elevados recursos financeiros que atualmente são necessários.

A expansão da rede escolar — entravada atualmente pela exigência da incorporação, a cada unidade, da extensa área de terreno e das custosas instalações necessárias à prática dos exercícios físicos — se fará de futuro em condições mais favoráveis, pois a inexistência do espaço exigido constitui, muita vez, obstáculo intransponível à criação de novas escolas.

Estes aspectos de ordem econômica são relevantes em um país como o nosso em cujo estágio de subdesenvolvimento é conflagradora a desproporção que existe entre os recursos materiais e humanos de que dispomos para a realização dos trabalhos educativos e a extensão da obra a empreender.

Solução também de ordem técnica mais adequada porque a prática da educação física passa a fazer-se em áreas maiores, dotadas de instalações mais completas e de aparelhamento mais satisfatório, dentro do horário mais apropriado e pelos doze meses do ano, afinal em condições mais favoráveis.

A composição das turmas pode ser mais homogênea pois, fazendo-se à base da seleção entre grupos mais numerosos, permitirá reunir com maior facilidade tipos morfofisiológicos afins.

A questão dos que exigem cuidados corretivos e exercícios apropriados, notadamente os fisicamente excepcionais, se apresentará nos centros especializados em condições de solução viável, enquanto, para a educação física exclusiva, desta ou daquela escola, o caso se apresenta insolúvel em face da diversidade de hipóteses meramente individuais.

Finalmente não deixemos de assinalar que os centros de educação física ensejam ótimas condições para proporcionar convivência mais natural, mais assídua e, portanto, mais assimiladora das diferentes classes sociais.

Note-se que a criação de centros especializados não visa impedir continue a educação física a ser praticada nos estabelecimentos devidamente aparelhados e cujo regime escolar permite a sua realização em condições de comprovada eficiência.

Impõe-se agora a articulação de um movimento cívico de âmbito nacional destinado a promover, pela conjugação dos esforços dos poderes públicos e os da iniciativa particular a criação de uma ampla rede de centros de educação física, e de pelo menos, um centro em cada cidade.

Parece-nos que ao município, sob a orientação técnica da União e da assistência material do Estado, cabe o dever de promover a pronta instalação desses centros. Dispondo geralmente de áreas livres suficientes e estando obrigados, pelo imperativo constitucional, a destinar, pelo menos, 20% da renda tributária na educação, os municípios encontrarão, na criação e manutenção de Centros de Educação Física, a forma mais oportuna, mais geral, mais imediata e mais proveitosa de aplicação dos recursos que lhes incumbe despendar com a educação do povo.

* A Portaria número 104, de 6 de abril de 1955, encontra-se publicada no "Diário Oficial" de 13-4-1955 e transcrita no Noticiário desta Revista.

CORRIDA RÚSTICA

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

1 — *Objetivo* — O objetivo principal da corrida rústica, modalidade de trabalho indispensável no treinamento físico militar, consiste na preparação do soldado para percorrer grandes distâncias em terreno variado, utilizando suas próprias forças com o máximo rendimento e o mínimo de fadiga. Uma atenção especial a ela deve ser dada, devido o seu alto valor utilitário e largo desenvolvimento das qualidades físicas e morais do combatente. Durante o treinamento colocando em jôgo grande número de músculos e solicitando ativamente as funções da respiração e circulação, dá ao organismo do praticante uma grande resistência à fadiga, qualidade precípua na preparação do soldado para a guerra.

2 — *Técnica Passada* — Deve-se ensinar a todos os soldados a correr de acôrdo com a melhor técnica e conseguir que êles mantenham normalmente uma andadura uniforme para vencer grandes distâncias. As ilustrações da figura abaixo, produto da decomposição da corrida de fundo em suas partes constitutivas, mostram a melhor forma de execução da passada e a atitude geral do soldado no decorrer do trabalho.

Nelas, podemos observar:

a) O corpo inclina-se ligeiramente para frente, sem se flexionar nos quadris.

b) A cabeça mantém-se naturalmente levantada com os olhos fixos para a frente.

c) O peito mantém uma posição mais ou menos constante.

d) A pisada é feita sobre a planta dos pés e o calcanhar; ficando o maior péso sobre a planta, havendo, em seguida, um curto período de relaxamento dos músculos das pernas, ocasião em que há o contato dos calcanhares com o solo. Em seguida, há o impulso final para a frente tomado pela planta do pé. É interessante frisar que o calcanhar, apenas, toma contato com o solo, não suportando o péso do corpo.

e) Elevação da perna de trás pouco pronunciada e avanço do corpo para frente sem perda de movimentos para os lados.

f) Uma ação livre no balanço dos braços, coordenada com as pernas opostas. As mãos sobem ligeiramente, sem ultrapassar a linha do centro do corpo, sendo a ação dos braços contrabalancada pela ação das pernas.

g) A largura da passada não é exagerada. A perna da frente nunca es-

tende o joelho completamente. As pernas vão para frente, para baixo e para trás.

3 — *RESPIRAÇÃO* — A questão da respiração é capital na corrida rústica. Tratando-se de um exercício de respiração livre e em face das irregularidades do terreno, não é possível indicar "a priori" um ritmo ideal para todos os casos. Cada soldado deverá individualmente procurar uniformizar a respiração com a passada, estabelecendo o seu ritmo próprio de acôrdo com as suas condições fisiológicas e a natureza do terreno a percorrer.

4 — *RELAXAMENTO MUSCULAR* — O relaxamento muscular é o segredo da economia muscular, porém, a sua perfeita aquisição requer bastante prática. Todos os músculos não solicitados no esforço, durante a corrida, devem permanecer relaxados.

5 — *AQUECIMENTO* — Antes de qualquer sessão de corrida rústica, é aconselhável a realização de um aquecimento rápido constituído por 2 ou 3 exercícios simples interessando os braços, as pernas e o tronco. Quando o tempo estiver quente, a própria corrida iniciada lentamente realizará o aquecimento necessário.

6 — *VOLTA À CALMA* — Ao término da sessão de corrida, deve o instrutor determinar a diminuição gradativa da velocidade, a fim de evitar a passagem brusca do esforço intenso para a marcha lenta. A volta à calma, ministrada de maneira idêntica ao estabelecimento, será suficientemente prolongada, tendo em vista que os homens apresentam traços mais notáveis de fadiga e cansaço. Para distâncias su-

periores a 1.500 m será em média de 3 a 5 minutos.

7 — *Execução do trabalho*

a) No começo do treinamento a corrida deve ser realizada em andadura moderada, alternada com alguns percursos de marcha rápida. Os músculos da barriga da perna, em particular, devem ser convenientemente fortalecidos. Em seguida, à medida que os homens vão melhorando as suas condições físicas, as distâncias das corridas devem ser aumentadas e as marchas diminuídas. Nas diferentes distâncias, na progressão do treinamento, a velocidade da corrida deve ser aumentada, incluindo-se, de quando em quando, trechos em grande velocidade.

b) A corrida rústica, de preferência, deve ser feita em terreno variado — pistas, estradas, campos abertos, bosques, pequenas elevações, campo de instruções, etc. A sua duração, em princípio, não deve ultrapassar de 30 minutos de corrida efetiva em uma mesma sessão.

c) Durante a corrida os homens movimentam-se normalmente grupados, mas sem rigidez de formação. Em princípio, o instrutor colocará na testa um guia experimentado para regular a velocidade desejada, ao qual ninguém deverá ultrapassar e correrá na cauda, estimulando os atrasados com a finalidade de manter coesa a sua turma ou pelotão. A exploração do espírito de grupo é de capital importância, por isso mesmo, todos os meios devem ser usados para conduzir o conjunto. Muitas vezes, com os cuidados devidos para não prejudicar a saúde dos homens, alguns bons corredores podem ser de-



signados para conduzir os mais fracos do conjunto, exercendo assim sobre êle uma interessante e útil ação psicológica.

d) É de boa prática, após a determinação das possibilidades dos homens na corrida, organizar turmas homogêneas para o trabalho. Na frente serão colocados os corredores mais fracos e na retaguarda os mais fortes, tendo em vista fazê-los vencer o percurso em massa.

e) O terreno deve ser aproveitado ao máximo e os obstáculos encontrados transpostos o mais economicamente possível. Segundo a inclinação do mesmo, o corpo deve tomar atitudes especiais. A subida exige uma maior inclinação do tronco, movimento mais vigoroso dos braços e passada mais curta. Na descida, o corredor com o tronco mais na vertical, deve "se deixar ir", tomando apenas as precauções exigidas pela segurança.

f) Escalonadas nos diferentes períodos de instrução, à razão de uma ou duas sessões semanais, os seguintes limites devem ser atingidos no treinamento da corrida rústica:

Período de Adaptação — 800 m.

N.º da sessão	Natureza do trabalho	Local	Observações
1	Alternadamente: 200m de corrida para 100m de marcha	Pista ou estrada	Andadura lenta
2	Alternadamente: 350m de corrida para 100m de marcha	Idem	Idem
3	Alternadamente: 350m de corrida para 100m de marcha	Idem	Andadura moderada
4	Alternadamente: 350m de corrida para 100m de marcha	Terreno variado suave	Idem
5	Alternadamente: 375m de corrida para 50m de marcha	Idem	Idem. Aumento da velocidade no trecho médio das corridas
6	800m de corrida	Idem	Andadura moderada
7	800m de corrida	Idem	Idem. Uso do coturno
8	800m de corrida	Idem	Idem. Aumento da velocidade no trecho médio da corrida

Período de Recrutas:

— Instrução Básica Militar —
1.500 m.

— Instrução Básica de Qualificação —
3.000 m.

Período de Aplicação — 5.000 m.

8 — *Plano de Treinamento* — Dentro das prescrições estabelecidas, a título de exemplo, fornecemos abaixo um plano pormenorizado de sessões especiais de corrida rústica para o Período de Adaptação. Girando em torno dos limites estabelecidos no item anterior, de maneira idêntica, serão organizados os planos de treinamento para os demais períodos. No momento, é preciso ter sempre em mente, que a obtenção de resultados rápidos e satisfatórios, depende não somente dessas corridas, mas, principalmente, do aproveitamento de todas as oportunidades, nas diferentes sessões de trabalho, para fazer os homens, sem levá-los à fadiga, correrem diariamente.

9 — *Uniforme* — De modo geral, o uniforme será o normal do treinamento físico. O uso do coturno em lugar do sapato de tênis, de quando em quando, é de boa prática.

10 — *Adaptações Utilitárias* — Tendo em vista o emprêgo utilitário da corrida, sempre que houver oportunidade e sem exagêro, deve a Unidade ou frações menores, com uniforme e equipamento de combate, se deslocar correndo, devendo cada homem manter o seu lugar em forma.

Bibliografia (principais trabalhos utilizados):

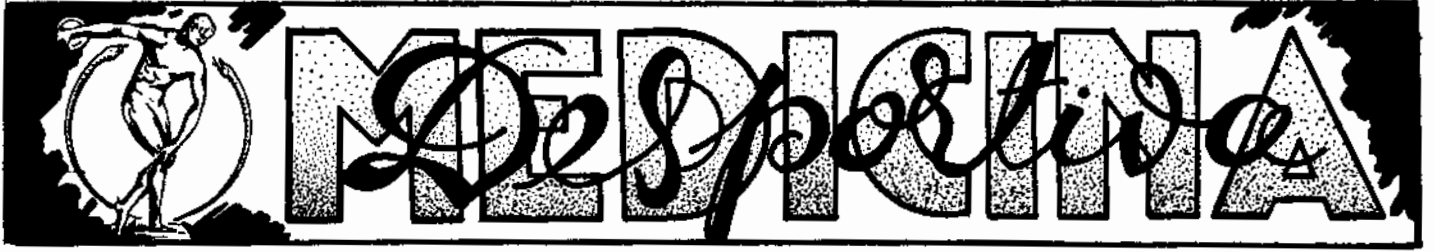
Manual de Educação Física Militar — C-21-20.

Physical Training - FM 21-20 — Exército dos Estados Unidos.

Manual de Preparação Física — Tradução do Cap.-de-Corveta Humberto Paiva, adotado nas Marinhas dos Estados Unidos e do Brasil.

Basic and Battle Physical Training — Exército da Inglaterra.

Artigos do Cap. Estevam Meireles.



CONTRÔLE RADIOGRÁFICO NOS TRAUMATISMOS DESPORTIVOS

Cap. Dr. José Ciriaco do Nascimento
(INSTRUTOR DA E. E. F. E.)

Apresentamos no presente artigo uma parte dos trabalhos estatísticos realizados pelo Gabinete de Raios X da E. E. F. E., num total de 929 observações de traumatismos desportivos, relativos ao último triênio de atividades radiológicas no contrôle de acidentes desportivos.

Esta curta e despretensiosa apresentação tem por fim focalizar o cuidado com que o Departamento Médico da Escola encara o problema. Na nossa Escola a massa de trabalho físico prevista e executada é bastante considerável, e se atendermos ao fato de que nela ingressam alunos, desde os mais hábeis atletas aos mais bisonhos iniciantes, óbvio será concluir que, o número de acidentes atingirá uma cifra bastante elevada, apesar de todos os cuidados de preparação e proteção que a didática moderna preceitua.

Temos tido muitos acidentes, desde os simples e banais até os graves e sombrios, mas sempre tivemos uma conduta uniforme em todos.

Ocorrido um acidente fazemos o contrôle radiográfico imediato, mesmo nos casos em que a semiótica física parecia conclusiva. A nossa experiência e observação de muitos anos de labuta nos ambientes desportivos, nos faz assim proceder e até diríamos, que ao médico desportivo não é dado apenas conhecer perfeitamente a semiótica física, mas também ter um perfeito conhecimento da patologia das estruturas radiotransparentes do aparelho locomotor. Naturalmente, êle sempre trabalha em equipe, como aqui fazemos: o traumatologista com o radiologista se completam e êsse é o motivo de todo o sucesso dos serviços bem organizados.

Estamos acostumados, por ocasião do "contrôle radiológico imediato" do acidente, a sermos surpreendidos com importantes e graves alterações ósseas que nos haviam passado despercebidas à mais

acurada e discernida observação sintomatológica.

O velho conceito "Não há doenças, há doentes" é soberanamente sábio para os nossos ambientes, onde encontramos praticantes acostumados às rigezas da vida desportiva e por isso mesmo, reagindo em face dos acidentes, quase sempre subestimando-os e não nos informando como realmente deveríamos desejar.

Aqui, "o contrôle radiográfico imediato" ao acidente nos mostra sua realidade e sua profundidade, além de nos tranqüilizar quanto ao tratamento e prognóstico.

Comprovando o benefício desta clássica asserção analisemos em seguida, um dos muitos casos aqui passados.

Foi o caso gravíssimo de fratura com esmagamento de vertebrae lombares, em que o acidentado, não apresentava sintomatologia objetiva ou subjetiva peculiar a tais acidentes e que, não fôra a conduta de há muito seguida pelo nosso Departamento não o teríamos comprovado.

No caso exposto, houve muita sorte do acidentado, que não se preocupando com o acidente, estava a comentá-lo no vestiário, quando foi ouvido por um manipulador de radiologia da Escola que, obediente à nossa doutrina, trouxe o acidentado ao contrôle radiográfico, constatando a gravidade do caso.

Acorreram ao nosso Gabinete para contrôle radiográfico de acidentes nestes últimos 3 anos, 929 pessoas.

Nelas fizemos 2.200 radiografias e em 162 casos, tivemos fraturas nas seguintes incidências:

	Casos
Ossos próprios do nariz	6
Coluna dorsal	2
Clavícula	10
Costelas	10
Úmero	8
Rádio e cúbito	14
Mão e dedos	44
Joelho	5
Tíbia	3
Perôneo	5
Articulação tíbio-társica	17
Pé e dedos	38

É nosso pensamento, em outros artigos, mostrarmos mais alguma coisa das atividades do Gabinete de Raios X da E. E. F. E.

C. I. S. V. - Children's International Summer Village

Professora RUTH GOUVEIA

Procurando dar as mesmas iniciais, estamos traduzindo: Sítio de Veraneio Internacional para Crianças, e gostaríamos de ver a idéia crescer e desenvolver-se em nosso Brasil.

Fomos pela primeira vez convidados a participar deste acampamento internacional e 4 crianças brasileiras de 11 anos de idade, Sílvia Cordeiro Rudge, Solange de Oliveira, José Henrique Penido Monteiro e Pedro Antônio Chermont de Miranda, muito bem representaram o Brasil granjeando inúmeros amigos.

O C. I. S. V. representa um belo esforço para paz universal, levando crianças de hábitos e línguas diferentes a se conhecerem e se estimarem.

A idéia nasceu em Cincinnati, nos Estados Unidos da América do Norte: Dr. Doris T. Allen e seu esposo Dr. Erastus Allen, ela professora da Universidade de Cincinnati e psicóloga do Hospital Longvierv e éle advogado de algumas firmas americanas, acalentaram esta idéia desde 1946 até 1951 quando conseguiram realizar o primeiro sítio de veraneio em Grandale, perto de Cincinnati. Dêste, existe um filme traduzido em 20 línguas.

Participamos do sexto acampamento, pois outros dois se realizaram na Suécia, um na França e um na Áustria. Neste momento está em franco funcionamento um sítio em Hamburgo, Alemanha, e logo depois se realizará mais um na Suécia.

Para nós que voltamos do último realizado em Olive Brandt, perto de Cincinnati

é grato relatar um pouco de nossa experiência.

Crianças de dez países, escolhidas sem discriminações de raça, religião ou condições sócio-econômicas são levadas a viver um mês num acampamento, em contato com a natureza, trocando experiências e fazendo amizade independente de língua e hábitos de vida diferentes. Foi, realmente, interessante verificar como as crianças brasileiras tão bem se entendiam, jogando, rindo, brincando, cantarolando com outras, sem conhecerem a língua que falavam. Há na realidade meios universais de entendimento. O jogo, a mimica, o riso são veículos de amizade entre as crianças.

O planejamento merece aplauso e passamos em revista alguns aspectos:

Local — Distante de Cincinnati 30 minutos, de carro, próximo, portanto, de todos os recursos, o campo oferece todos os encantos do silêncio e beleza naturais.

O terreno é ondulado e à margem de um lago utilizado para natação, remo e pesca. Espalhadas pelo campo, localizadas nos pontos mais altos, acham-se as cabanas de madeira pintadas de branco e telhados verdes: os vários dormitórios, administração, enfermaria, depósito e sala de refeições, têm apenas o conforto essencial a sua finalidade, levando cada um a permanecer a maior parte do tempo ao ar livre em contato com uma natureza bela. A arborização, os gramados e a grande variedade de pássaros constituem encanto local. Três grandes pavilhões cobertos servem a atividades

várias: danças, arte, natureza, pingue-pongue, etc. Os campos gramados e aparelhos recreativos completam a instalação

Programa — a princípio, seguiu uma rotina proposta pelos conselheiros, sofreu depois alterações de acordo com as sugestões das crianças. Notou-se um equilíbrio entre as atividades no acampamento, as excursões e visitas aos arredores e a vinda de elementos de fora para completar o programa. Assembléias gerais infantis bem como pequenos comitês decidiam democraticamente sobre a vida no campo. Nestas reuniões nós adultos tomávamos parte servindo de intérpretes entre as crianças. Este foi propriamente o aspecto de vida no acampamento do qual as crianças participaram intensa e alegremente. Porém, dois outros programas paralelos foram desenvolvidos: 1) O Instituto de adultos, constituído pelos Delegados adultos dos países representados que observaram, participaram, discutiram e examinaram possibilidades de desenvolver a idéia em seus países de origem; 2) Uma equipe de pesquisadores que acompanham a experiência. As crianças foram submetidas a testes e entrevistas no princípio e no fim do acampamento. Assim tem sido feito nos diversos já organizados e uma comparação de dados dará futuramente algumas informações objetivas sobre as influências destes acampamentos bem como sugestões para melhorar a organização. Servimos durante todo o tempo como intérprete junto a essa equipe e assim tivemos oportunidade de discutir vários pontos do programa com os pesquisadores.

Financiamento — O comparecimento do Brasil devemos à companhia ARMCO, grande firma industrial e comercial em material de ferro e aço para estradas de ferro e de rodagem. O diretor, Dr. Godofredo Menezes, acompanhou com grande carinho aqui no Brasil os trabalhos preparatórios da delegação e mais do que isto, com sua senhora, visitou-nos pessoalmente no acampamento nos Estados Unidos. O C. I. S. V. opera financeiramente com a cooperação das grandes firmas comerciais e industriais. As viagens das delegações são custeadas por uma firma do próprio país. As despesas locais são cobertas com receita levantada entre as forças econômicas da localidade. Entidades culturais, particulares, organizações filantrópicas e por vèzes auxílios governamentais constituem as fontes econômicas para organização de cada acampamento.

Vimos com a esperança de constituir no Brasil uma comissão que possa levar avante tão nobre ideal.



Escola de Educação Física do Centro de Esportes da Marinha

Até 1915, nenhuma organização desportiva existia na nossa Marinha. Era comum, nas festas que ordinariamente se realizavam, a inclusão de números "jocosos", como o pau-de-sebo, pega-do-pato e outras brincadelas.

No entanto, a certos espíritos esclarecidos da nossa Marinha, afigurou-se inadiável a criação de um órgão controlador das atividades desportivas, com caráter permanente, e, assim, a 25 de novembro de 1915, um numeroso grupo de oficiais, reunido no Clube Naval, fundou a "LIGA DE ESPORTES DA MARINHA".

Dentre os seus fundadores esteve logo destinado a um grande papel o então Capitão-Tenente e hoje Almirante ALBERTO DE LEMOS BASTO, que deu alma, impulsionou e fez crescer a entidade durante os dez anos em que, salvo intervalos, esteve na sua direção.

Destaque muito especial merece o saudoso Comandante JAIR DE ALBUQUERQUE, que de 1919 ligou imorredouramente seu nome ao destino da Liga e da Educação Física na Marinha.

De 1931 a 1940, a Liga foi dirigida por um dos seus fundadores, o Comandante ATILA MONTEIRO ACHÉ, que continuou a dar-lhe impulso no mesmo ritmo de progresso consagrando-se nos últimos anos à criação do "DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA MARINHA".

A menção destes três nomes não exclui o valor de muitos outros que

em tôdas as épocas, neste quarto de século, deram ao desporto o máximo de seus esforços, com abnegação e desprendimento.

A Liga de Esportes da Marinha, extinta com a criação do Departamento

tério da Marinha, que baixou aviso aprovando-os. Do mesmo modo foram aprovados os estatutos elaborados em 1925 e 1931. Daí por diante, no campo desportivo, grandes foram os progressos realizados, sendo digno



O Diretor do CENTRO DE ESPORTES DA MARINHA, Capitão-de-Fragata GUALTER M. MENDES DE MAGALHÃES, despachando com o Capitão-Tenente ALBERTO FERNANDES, Encarregado da ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA MARINHA.

de Educação Física da Marinha, foi sempre sociedade civil que gozou foros de repartição naval, embora com Diretoria eleita na forma dos estatutos sociais, aprovados por assembleia geral. Os estatutos elaborados em 1916 foram submetidos ao Minis-

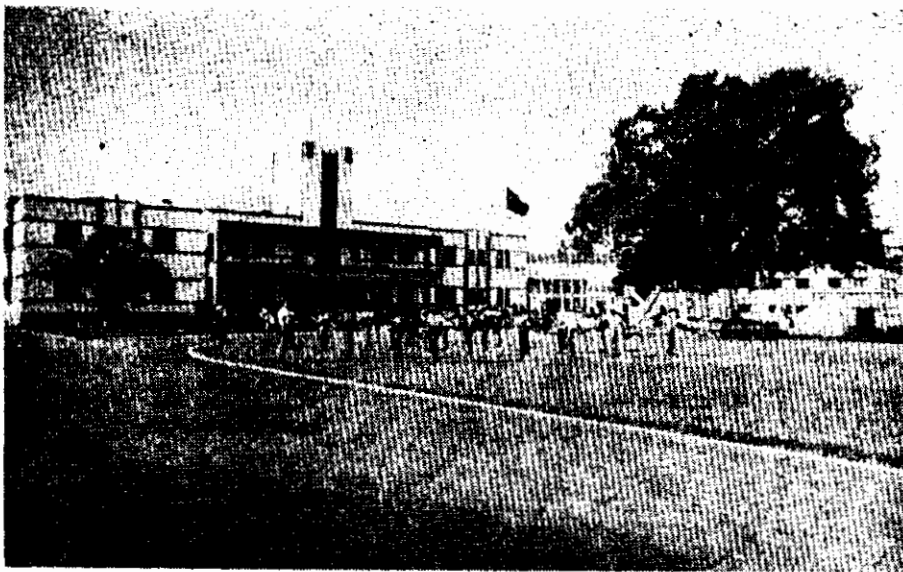
de nota o papel exercido pela Liga na organização dos Jogos Internacionais do Centenário da Independência, por delegação do Ministério da Justiça.

Em 1922, para preparar o pessoal da Marinha que participou das competições comemorativas da nossa emancipação política, a Liga contratou os Professores Abita Geovani (Itália), Hobden Corsan e Robert Fowler (Estados Unidos). Terminada a competição, a Marinha procurou aproveitá-los com a criação dos Serviços de Educação Física.

A idéia foi acolhida simpaticamente pelo Ministro Veiga Miranda, sendo feitos vários estudos, até que, finalmente, pelo Aviso n.º 2.757, de 28 de julho de 1925, sendo Ministro da Marinha o Almirante ALEXANDRINO DE ALENCAR, foi criada e regulamentada a ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA LIGA DE ESPORTES DA MARINHA, que passou a funcionar neste mesmo ano, na Ilha das Anxadas, subordinada à DIRETORIA DO PESSOAL e com recursos exclusiva-

A magnífica piscina olímpica, teatro de exhibições espetaculares e local das aulas de natação.





Sob o testemunho silencioso do secular tamarindeiro, gerações de marinheiros sucedem-se na prática dos exercícios.

mente da Liga. Seu diretor era o próprio presidente da Liga.

Teve assim a Marinha a prioridade no ensino da educação física, fundando no País a primeira Escola, a qual, durante anos, foi tomada como modelo.

Pelo Aviso n.º 312, de 19 de janeiro de 1929, teve a Escola novo regulamento, ficando denominada apenas "ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA". O ensino foi grandemente ampliado, continuando a Escola, porém, subordinada à Diretoria do Pessoal. Daí por diante passou a ser dirigida por um Encarregado, responsável pelo curso perante a Diretoria do Pessoal e posteriormente à Diretoria do Ensino. Diga-se de passagem que, em 1953, houve nova organização, passando o Encarregado a ser responsável pelo curso perante a Diretoria do Pessoal.

Para o fim de adaptá-la completamente ao ensino profissional, foi baixado o Regimento Interno, que ainda está em vigor, em virtude do qual passou a ter a denominação de Curso de Educação Física, ficando administrativamente subordinada à Diretoria do Ensino.

Com a criação do Departamento de Educação Física da Marinha, o antigo curso passou a constituir a 1.ª Divi-

são, a extinta Liga transformou-se na 2.ª Divisão (Divisão de Esportes), e foi criada a 3.ª Divisão (Divisão de Medicina Esportiva).

Posteriormente, com a extinção do Departamento de Educação Física da Marinha, passaram as atividades desportivas a ser exercidas pela Escola de Educação Física, subordinada ao CENTRO DE INSTRUÇÃO DO RIO. Em 1946, foi a Escola reorganizada, tomando o nome de DEPARTAMENTO DE ESPORTES DA MARINHA, funcionando em suas instalações (Escola de Educação Física) os cursos de

Especialização para Praças e de Aperfeiçoamento para Sargentos.

Com a aprovação do Regulamento para a Diretoria de Pessoal da Marinha, passou a se denominar Centro de Esportes da Marinha do Distrito Federal.

A produção normal dos Cursos de Educação Física é de cerca de 20 alunos por ano, suficiente para atender as necessidades da Marinha. Fazem parte do seu currículo as seguintes matérias: Português — Matemática — Medicina Aplicada à Educação Física — Primeiros Socorros — Pedagogia — Psicologia — Liderança — Organização Desportiva — Calistenia — Defesa Pessoal — Desportos Aquáticos — Jogos Terrestres — Atletismo — Formação Militar e Naval. A duração dos cursos é de 35 semanas, com 7 aulas diárias.

Terminado o curso, os alunos, marinheiros de 1.ª e 2.ª classes, têm assegurada a promoção dentro da especialidade até a graduação de 2.º Sargento. Para atingir a graduação de 1.º Sargento e Suboficial torna-se necessário realizar o Curso de Aperfeiçoamento com a duração de 6 meses.

Para terminar, resta-nos dizer dos serviços inestimáveis que o pessoal especializado da Marinha tem prestado, por meio dos seus monitores capazes e eficientes, não só à sua Corporação, como à coletividade brasileira em geral, realizando uma obra de elevada ação social e de grande brasilidade.

Uma sessão de passagem de barreiras.



BASQUETEBOLO



ENSINAMENTOS DO ÚLTIMO CAMPEONATO DO MUNDO

O JOGADOR DE BASQUETE TORNOU-SE UM ATLETA COMPLETO. OS PROGRESSOS TÉCNICOS SÃO INDISCUTÍVEIS. EM TÁTICA, BASQUETE DE MOVIMENTO E REAPARIÇÃO DA DEFESA POR ZONA

Aprendem-se sempre novidades em um campeonato, seja quando uma equipe traz qualquer coisa de novo, seja porque a orientação geral se esboça de uma forma diferente.

Não se pode negar, por exemplo, que no campeonato do Rio a orientação foi caracterizada pela influência sul-americana, por este temperamento tão diferente do europeu, orientação guiada, do mesmo modo, por uma arbitragem de concepções diferentes da européia. Dêste modo nós verificamos os seguintes pontos:

1.º — Treinamento físico

Como já havíamos assinalado por várias vezes, o jogador de basquete internacional tornou-se, antes de tudo, um atleta completo. Se deixarmos de lado os norte-americanos, que sempre tiveram esta concepção, reconhecemos que para o futuro todos os países terão compreendido o problema. É preciso ter visto os sul-americanos em ação para compreender que qualidades físicas eles conduzem junto à sua bagagem de jogadores de basquete. Qualidades de raça, podem ser, mas qualidades incontestáveis.

Uma equipe como aquela do Brasil possui quatro ou cinco jogadores de porte médio, capazes de lançar em cesta por cima. Isto bem demonstra o valor dessas qualidades que permitem, evidentemente, uma rapidez de execução extraordinária. Possuir qualidades menores significa, em curto prazo, ver o cansaço se apoderar daqueles que, como os franceses, não possuíam senão um preparo atlético falho. Só Antoine, atleta comparável, por sua morfologia e suas qualidades atléticas, aos sul-americanos, terminou em bom estado físico este último campeonato.

2.º — Padrão técnico

Hoje estamos próximos da perfeição, tanto os jogadores conhecem a fundo as ações básicas fundamentais. Mas, duas ações estão particularmente em progresso:

a) **A técnica do passe** — a precisão neste setor é considerada excelente mas, como os americanos, os chineses e os filipinos são considerados os mestres na arte do passe. Passes por baixo, feitos sobretudo em pleno movimento, onde o adversário parece tocar com a ponta dos dedos, mas que raramente consegue seu objetivo.

Os nossos, ao contrário, permanecem maus passadores. Isto se originou, sem dúvida, do fato de que, preocupados com a combinação, eles perderam o senso indispensável para realizar um bom passe. Passam

a bola a um jogador parado, que pode ser facilmente marcado, em lugar de passar no momento do deslocamento. Nosso basquete freqüentemente estático, necessita ser corrigido.

b) **O lançamento à cesta** — os americanos fizeram uma demonstração de todos os gêneros de lançamentos. Mas, no conjunto, foi o lançamento saltando que recompensou e que todas as equipes empregarão daqui por diante. Num raio de 7 m aproximadamente, os jogadores se firmam no solo, saltam ao máximo de sua possibilidade e lançam com uma grande precisão. Este salto e este lançamento, simultâneos, surpreendem o adversário, que dificilmente pode embarçar o arremessador. Raramente foi feito o lançamento de longe com as duas mãos do peito, vimos com mais freqüência os lançamentos com uma delas, ou por sobre a cabeça (chineses e brasileiros).

O **lance livre** apareceu sob todas as formas: por baixo, com uma das mãos, por cima da cabeça e mesmo de modos inéditos, que denotam estilos inteiramente pessoais e, portanto, eficazes.

3.º — Valor tático

Os americanos, evidentemente, fizeram uma demonstração de tudo que diz respeito à tática. Veremos a seguir os métodos gerais de cada equipe. Assinalamos simplesmente aqui a reaparição da defesa por zona que, nos jogos, nós franceses não havíamos quase previsto. Os uruguaios, israelitas, chineses, filipinos, e por momentos todas as equipes, a utilizaram principalmente sob a forma 2-3 e também 2-1-2 e 1-3-1.

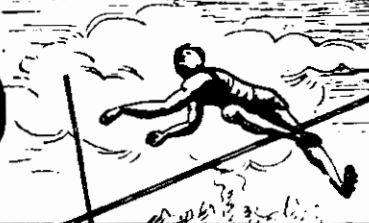
No **ataque** as equipes empregaram um basquete de movimento. Sempre em ação, a bola se movimentava muito ligeiro, sem, no entanto, ser arremessada a todo momento.

Algumas equipes "prenderam a bola", mesmo os brasileiros, o que, uma vez mais, mostra que a próxima regra deverá encontrar um item suplementar que evite este jôgo negativo.

Sobre o ponto de vista **combinação**, foi por demais pobre. Só os americanos e europeus jogaram com táticas bem definidas. Com a diferença que o arremesso a meia distância dos primeiros forçou a defesa a se aproximar dos jogadores, permitindo todas as combinações, enquanto os segundos, não muito confiantes em seus lançamentos e com freqüência rapidamente cansados, não puderam exibir seu conhecimento, e, ao fim das partidas, fazer face a zonas impenetráveis.

(Extraído da revista "Basket-Ball", da Federação Francesa de Basquetebol, e traduzido pelo 1.º Ten. Paulo Tavares.)

ATLETISMO



O SISTEMA DE OLLI VIRHO

JÚLIO BRAVO DUCAL
(TREINADOR NACIONAL DE ATLETISMO)

Olli Virho tem uma concepção muito simples de que seja o atletismo.

Dois ou três esquemas são suficientes para explicar sua teoria:

— Simplicidade diante da complexidade, "condição" antes da técnica.

E' tão limitado o papel concedido por ele à técnica atlética que se esta existe em seu sistema, ele a retira de cada especialidade, apenas, o estritamente fun-

anos, realizando um trabalho de ginástica e pista, e não seria inteligente nem prático procurar resultados de vulto na primeira temporada.

Na Alemanha, na Suécia e na Finlândia, por exemplo, o rapaz passa às mãos do treinador já formado, pois lá a ginástica e o atletismo — sem especialização — são obrigatórios nas escolas pelo menos uma hora diariamente.

O ginásio, na Finlândia, não é uma necessidade imposta pelo clima, mas sim uma parte primordial do treinamento de ordem geral. Este é o segredo de Olli Virho. E' o seu forte. Virho não é apenas um formidável ginasta a mão livre e de aparelhos — o melhor reclame com a sua simpatia para atrair a atenção do educando —, mas, um professor que convence aos outros das vantagens de seu sistema.

A preparação invernal deve supor três, quatro ou cinco meses de treinamento diários se possível.

Como é lógico, há uma progressão no trabalho. Este durará, sempre, uma hora aproximadamente, mas o trabalho efetivo será de quinze minutos a princípio para chegar a quarenta — quarenta e cinco minutos depois de algumas semanas.

Para os finlandeses, que treinam os doze meses do ano, o fato de começar com pouca intensidade é uma fórmula de descanso depois da época das competições.

Durante a fase inicial, o tipo do trabalho é absolutamente igual para todos, a técnica de especialidade não existe no Ginásio. Somente mais tarde, na pista cada um segue o treinamento próprio para sua prova (especialidade atlética). A preparação da "condição" se resume em dois tipos de trabalho, a corrida pelo campo e a ginástica.

A corrida é fundamental para todos os atletas.

E sem temor a distância: quatro ou cinco quilômetros para os corredores de velocidade, saltadores e lançadores, seis — oito para os quatrocentistas e dez a dose para os corredores de meio fundo.

Mas, compreenda-se bem, variando constantemente o ritmo: correndo suave, forte, suave, andando, exercício de descontração, correndo suave, forte, e etc. Forte sempre, nas pequenas encostas de ascensão. Tudo isto uma vez por semana; no domingo, por exemplo. Os fundistas, duas a três vezes, a partir do primeiro mês de treinamento invernal.

OUTROS DESPORTES. COMO COMPLEMENTO DA PREPARAÇÃO INVERNAL

Na Finlândia, alguns atletas — principalmente corredores de longas distâncias — praticam com certa assiduidade o esqui, não porque nisso procure determinadas vantagens, mas, porque não podem correr de outro modo.

"Se pudessem sair no campo, sem neve, tanto melhor", diz, Virho. O esqui é, pois, um recurso para os nórdicos. Durante a primeira fase do trabalho anual, uma vez em determinada época o atleta pode fazer o basquetebol (ótimo para os saltadores) e o vólibol muito bom para todos. Nunca na forma de competição, mas



OLLI VIRHO FAZ UMA DEMONSTRAÇÃO PRÁTICA SOBRE O MODO DE SEGURAR O DARDO.

damental para o estilo, despojando-o de pequenos detalhes.

O atleta tem que buscar a melhoria de sua marca antes de tudo no trabalho de "condição". Que é a condição? Esta palavra, de terminologia alemã vem significar apenas a de "pré-atletismo" do nosso linguajar. Não existe atleta ótimo sem uma boa "condição". Este demora em aparecer por três ou quatro

Este é o caminho que deve seguir a Espanha, se deseja melhorar a sua categoria atlética.

O TRABALHO DE INVERNO

Apesar das principais competições se realizarem em pleno verão, o atleta "se faz" nos meses de inverno. A Rússia e a Finlândia são as nações que mais cuidam da preparação invernal.

como uma parte dos trabalhos de Ginásio. O futebol e a natação são prejudiciais em qualquer tempo e de qualquer maneira. É até mesmo o campo em competições é prejudicial para todos os corredores de pista. Faltarão a eles velocidade e estilo, e não poderão agüentar os períodos de competição. Por estas razões na Finlândia, Suécia e Rússia, são muito raras as provas oficiais de "cross-country".

A SAÚNA

Embora, sem sairmos um pouco do assunto, é interessante que saibamos a opinião do finlandês sobre a sauna. Este processo de desintoxicação por banhos de calor, apenas é conhecido na Espanha e numa grande parte da Europa meridional. Mas com a olimpíada de Helsinki muitos países, entre eles a Itália e a França começaram a utilizá-la.

Bem, na Finlândia, o atleta não vai à sauna depois de cada treinamento ou cada competição, mas sim uma vez por semana, geralmente aos sábados, antes de deitar. Não é só o desportista, mas, sim, todos; a criança da escola, a mulher e o profissional. É um hábito nacional. Deve o povo finlandês, segundo a opinião de muitos, seus grandes êxitos desportivos ao emprêgo sistemático da sauna? Não. A sauna age como desintoxicante, facilitando a eliminação, pelo suor, de substâncias nocivas produzidas em consequência do trabalho muscular, porém nada mais. Os Estados Unidos e a Tcheco-Eslováquia, por exemplo, não praticam a sauna e têm ótimos atletas — conclui Olli Virho.

TREINAMENTO EM PISTAS

Deve começar, de modo geral, ao início da primavera, três, quatro ou cinco dias por semana, para ficar reduzido a três vezes na época da competição.

Duração de cada sessão: uma e meia horas aproximadamente. **Vale mais um treinamento forte e curto do que um longo e fraco.**

A preparação da "condição" não é interrompida ao iniciar-se a da pista. Ela continua embora vá diminuindo progressivamente, em consequência, os quarenta, trinta e vinte e cinco primeiros minutos se dedicam a um trabalho de conjunto: grupos de exercícios que se sucedem uns aos outros, separados cada grupo por corridas suaves e movimentos de soltura dos braços e pernas como descanso.

Depois dêse treinamento geral, cada um passa ao específico de sua prova.

Alguns campeões fazem trabalho de "condição" pela manhã e de especialidade pela tarde. Em virtude de Olli Virho conceder muito pouca importância à técnica não existe em seu sistema determinados exercícios que corrijam ou ensinem o estilo. A sua preocupação fica voltada mais para a "colocação em forma que para a técnica propriamente dita".

SABER ESPERAR

O atleta não tem que disiludir-se se não "consegue marca" na primeira temporada. Existem provas em que os primeiros resultados aceitáveis só se produzem depois de três, quatro ou cinco anos de preparação. Tanto o treinador como o atleta devem saber esperar. Este é o conselho experimentado, do homem em cujo país não são frequentes as re-

velações precoces, embora a formação desportiva se inicie com toda a seriedade na escola primária. Dêste modo, por exemplo, a primeira competição oficial na Finlândia, reservada a atletas de quinze ou dezesseis anos, consta:

- 60 metros rasos;
- Salto em distância;
- Arremêso de peso (2,5 kg);

A partir dos dezesseis anos o programa já é mais extenso:

- 80 metros barreiras (distância e altura das femininas);
- 100 metros rasos;
- Arremêso de peso (5 kg.);
- Lançamento de dardos (700 g);
- 1000 metros rasos;
- Salto em altura;
- Salto com vara.

Na realidade entre os quinze e dezoito anos o rapaz não se especializa. Treina todas as provas para endurecer-se e habituar-se ao atletismo, penetrando, assim, pouco a pouco, em todos os seus segredos.

Que contraste com a calamitosa impaciência do atleta espanhol...

Nos países nórdicos não se é "júnior" antes dos vinte anos. A partir daí e conforme uma escala de marcas mínimas estabelecidas em torno do termo médio nacional, as respectivas Federações assinalam as várias categorias:

— M (mestres), A, B e C. Quando o atleta passa de uma a outra categoria, ao melhorar as suas performances ganha um emblema distintivo, formado pela letra correspondente à nova categoria dentro do círculo. Este é o melhor estímulo e o mais apreciado galardão para o atleta. Na Finlândia para pertencer à categoria máxima dos mestres há necessidade de igualar ou melhorar as seguintes marcas:

- 100 metros rasos — 10"5/10;
- 200 metros rasos 21"6/10;
- 5.000 metros rasos — 14'10";
- 10.000 metros rasos — 29'40";
- Peso — 16 metros;
- Distância — 7,5 metros.

TREINAMENTO DE CORRIDAS

Olli Virho usa o sistema fracionário que em toda a Europa foi pôsto em moda pelo alemão Gersechler, mas, talvez um pouco menos duro. Como se sabe, o dito sistema fracionário se baseia em várias repetições de uma distância inferior à da especialidade. Por exemplo: quinze vezes quatrocentos metros para um corredor de cinco mil metros (em 1'5" ou 1'6" para Amóros). A velocidade de cada série vem a ser 80% das possibilidades do atleta na distância em referência conforme lhe permita o seu grau de treinamento. Durante a sua permanência na Finlândia, John Landy, num dos seus treinamentos, no qual devia correr 3 x 1.200 metros, conseguiu 2'59", 2'57" e 2'59", respectivamente, quando o recorde

dessa distância naquele país era de.... 3,0"2/10.

A medida que se prossegue no treinamento o corredor deve procurar descansar cada vez menos entre uma série e outra, se o intervalo de descanso é de 10' inicialmente, deve reduzi-lo progressivamente a 8, 6, 5, 4 ou menos minutos se possível.

Por conseguinte, durante a temporada de pista a progressão se efetua sobre o mesmo ou parecido tipo de trabalho **diminuindo os intervalos de descanso.**

Dêste modo percebe-se quem tem ou não condição natural. O bom atleta necessita menos tempo de recuperação.

ALGUNS TIPOS DE TREINAMENTO

— Para 100 metros rasos em diversos dias: 10 progressões de 30 ou 50 metros dando a largada de pé; 10 saídas de 40 metros; 4 ou 2 vezes 150 a 200 metros.

— Para 400 metros rasos: 10 vezes 60 a 100 metros (com velocidade de 12" a 13" para 100 metros); 10 vezes 300 m (40" a 42"); 3 vezes 3' de corrida (1 quilômetro aproximadamente cada vez) com intervalo de 10 a 15 minutos.

— Para 800 a 1.500 metros rasos: no inverno, nos 3 primeiros meses, 2 a 3 vezes por semana 10 quilômetros através o campo, de modo suave, com pontos de velocidade de 40 a 50 metros em encostas de acíves.

Em pista:

- 15 vezes 100 metros (13" ou 14");
- 10 vezes 300 metros (em 43" ou 45");
- 6 vezes 600 metros (em 1'30" a 1'40");
- 4 vezes 1.200 metros (em 3,15" a 3'30").

Terminar sempre com 10 a 12 minutos correndo suave sobre a grama como descanso.

Treinamento prescrito a Barris por Olli Virho, para um dia:

- uma vez 600 metros (em 1'30");
- uma vez 400 metros (em 59");
- uma vez 300 metros (em 42");
- uma vez 200 metros (em 26");
- uma vez 100 metros (em 12"5/10).

Treinamento de fundo:

3 a 10 vezes 10 a 15 minutos correndo sobre grama (cerca de 3 quilômetros cada vez).

(6 — 8 ou 12 vezes 600 a 1.200 metros (1'30" ou 1'40" para 600 metros e 3'20" para os 1.200 metros).

6 — 8 ou 12 vezes 400 metros — 300 metros — 200 metros — 100 metros (60" a 63" para os 400 metros; 42" a 46" para os 300 metros; 26" a 28" para os 200 metros; 13" para os 100 metros).

Intervalo de descanso:

8 a 12 minutos.

Como preparação invernal chegar até os 12 ou mais quilômetros em fragmentos de 100 a 1.000 metros, 2 ou 3 vezes por semana nos primeiros meses.

(Traduzido da "Revista Espanhola de Educação Física" pelo 2.º Ten. Amauri Taranto com a cooperação do Cap. Dr. José Ciriaco do Nascimento.

ATLETAS E ALTITUDE

Cap. AUREO HORA BRITTO

(INSTRUTOR DA E.E.F.E.)

Se considerarmos que o assunto não é novo, e que agora voltou à baila pelos resultados obtidos nos II Jogos Desportivos Pan-americanos, vamos procurar mostrar que de fato a pressão atmosférica em altitudes, como a da Cidade do México com 2.300 metros acima do nível do mar, influiu benêficamente nos resultados para as especialidades de velocidade e impulso do ciclismo e atletismo.

Se uma corrente de ar em movimento horizontal se chocasse perpendicularmente de encontro a uma superfície S, de maneira a perder todo o seu momento, a quantidade de momento perdido por segundo seria igual ao momento da quantidade de ar que chegasse à superfície por segundo, a qual de acordo com a lei de Newton, é numericamente igual à força exercida sobre a superfície em quilos.

Se a superfície do corpo for S (m²), e possuir uma velocidade de V m/seg., o volume de ar influenciado pelo corpo em cada segundo será SV m³/seg. Como o momento de cada metro cúbico é a densidade da massa P multiplicada pela velocidade, ou seja PV o momento total de SV m³ seg será PSV². A força que atua sobre o corpo será igual, a resistência que a corrente oferece ao deslocamento do corpo em seu meio:

$$D = P \cdot SV^2 \text{ onde}$$

D = força em quilos (Resistência).

P. (Rho) = densidade do ar.

S = superfície do corpo.

V = velocidade.

Como a densidade do ar (P) em qualquer altitude é sempre menor que ao nível do mar, concluímos que em altitude a resistência oferecida pela corrente de ar ao deslocamento do corpo é menor.

$$D = PSV^2$$

A densidade do ar ao nível do mar é igual a 0,125 (P = 0,125).

A densidade do ar a 700 metros de altitude é igual a 0,116.

A densidade do ar a 1.200 metros de altitude é igual a 0,110.

A densidade do ar a 2.000 metros de altitude é igual a 0,102.

A densidade do ar a 2.300 metros de altitude é igual a 0,094.

A Cidade do México está a 2.300 metros de altitude.

Exemplificando:

S —) superfície do corpo humano deslocando-se ao nível do mar — 2 m².

V —) velocidade do homem — 10 m/seg.;

P —) densidade do ar ao nível do mar 0,125.

A resistência será:

$$\begin{aligned} D &= 0,125 \times 2 \times 10^2 = \\ 0,125 \times 2 \times 100 &= 12,5 \times 2 = \\ &25 \text{ Kgs. } D25 \text{ Kgs.} \end{aligned}$$

Então o homem deslocando-se na pista da E.E.F.E., terá que vencer, digamos uma resistência de 25 Kgs.

Numa cidade onde a altitude seja de 700 metros, teremos:

S —) superfície do corpo humano, 2 m² (a mesma do exemplo acima);

V —) velocidade do homem 10 m/seg. (a mesma do exemplo acima);

P —) densidade do ar a 700 metros de altitude = 0,116.

$$\begin{aligned} D &= 0,116 \times 2 \times 10^2 = \\ 0,116 \times 2 \times 100 &= 11,6 \times 2 = 23,2 \\ D &= 23,2 \text{ Kgs.} \end{aligned}$$

Então o atleta deslocando-se numa cidade a 700 metros de altitude, terá que vencer a resistência oferecida pelo ar de 23,2 portanto menor que na pista da E.E.F.E.

Numa cidade cuja altitude seja 1.200 metros, a resistência a vencer dentro do nosso exemplo, será 22,0 Kgs.

Na cidade do México:

$$S = 2m^2$$

$$V = 10 \text{ metros por segundo}$$

$$P = 0,094.$$

$$\begin{aligned} D &= 0,094 \times 2 \times 10^2 = \\ 0,094 \times 2 \times 100 &= 9,4 \times 2 = 18,8 \end{aligned}$$

Na Cidade do México o atleta, terá que vencer uma resistência de 18,8 (dentro do nosso exemplo).

Tomamos como exemplo a superfície do corpo deslocando-se,



Ademar Ferreira da Silva em ação.

como sendo 2 m², para facilitar os nossos cálculos.

Utilizando a tabela de Boothby e Sandiford, para superfície corporal, teremos:

— Num atleta com um metro e oitenta centímetros de estatura e oitenta quilos de peso, superfície corporal de 1,99. (Atleta "A").

— Num atleta com um metro e oitenta centímetros de estatura e setenta e cinco quilos de peso, superfície corporal de 1,93. (Atleta "B").

— Num atleta com um metro e sessenta e cinco de estatura e sessenta e cinco quilos de peso, superfície corporal de 1,71.

— Num atleta com um metro e setenta e oito e sessenta e cinco quilos de peso, superfície corporal de 1,81.

E' interessante observar a superfície corporal nos dois primeiros exemplos; mesma estatura, peso diferente. No primeiro caso, superfície corporal igual a 1,99; no segundo caso, superfície corporal igual a 1,93.

O atleta "A", com uma superfície corporal de 1,99, deslocando-se na pista da E. E. F. E., numa velocidade de 10 metros por segundo, terá que vencer uma resistência de:

$$D = 0,125 \times 1,99 \times 10^2 = 24,875$$

O atleta "B", com uma superfície corporal de 1,93, deslocando-se na mesma pista e com a mesma velocidade, terá que vencer uma resistência de:

$$D = 0,125 \times 1,93 \times 10^2 = 24,125$$

Os atletas "A" e "B", têm a mesma estatura, porém pesos diferentes. Sendo a superfície corporal do atleta "A" superior à do atleta "B", aquele terá que vencer uma resistência maior conforme demonstram os números.

Na cidade do México, teríamos para o atleta "A" uma resistência a ser vencida:

$$D = 0,094 \times 1,99 \times 10^2 = 18,706$$

Para o atleta "B":

$$D = 0,094 \times 1,93 \times 10^2 = 18,142$$

Ao fazermos estes comentários, não nos move interesse em desmerecer as marcas dos atletas brasileiros Teles da Conceição, Ari Façanha de Sá, Fausto de Sousa, Anésio, Vanda dos Santos, Daisi de Castro e o feito do grande Ademar Ferreira da Silva, pelo contrário, procuraremos mostrar que as diferenças de clima na Cidade do México foram desfavoráveis à quase totalidade dos atletas estrangeiros, especialmente aos brasileiros, chegados às vésperas das competições (oito dias para a turma de atletismo).

Assim admitimos que se por um lado os atletas foram favorecidos pela pressão atmosférica, por outro tiveram dificuldades de aclimação, por se tratar de um lugar eminentemente seco, causando ressecamento das mucosas da boca (lábios completamente rachados), faringe (garganta seca e muitas vezes inflamada), fossas nasais (sangrando), falta de ar (oxigênio), cansaço (exigindo maior trabalho do coração), etc.

Os atletas, na sua grande maioria, vlam-se batidos pela falta de ar (oxigênio). Não é que o ar na cidade do México contenha menos oxigênio que ao nível do mar, digamos no Rio de Janeiro; o que existe é que o ar é muito menos denso na cidade do México.

Conseqüentemente de inspiração em inspiração, um atleta não adaptado na cidade do México não pode realizar sua prova sem que se sinta ofegante por ar, que deve ser somente de 80% do que deveria estar habituado ao nível do mar.

Os glóbulos vermelhos, pelo seu elemento corante, a hematina, fixam o oxigênio ao nível dos pulmões (alvéolos), levando-o através do corpo e trazendo de volta bióxido de carbono para ser exalado.

Para as necessidades normais ao nível do mar ou em pequenas altitudes, um atleta deve ter 5.000.000 de glóbulos vermelhos por milímetro cúbico de sangue ou 25 trilhões no corpo. Os nativos de altitudes elevadas têm a mais cerca de um terço, daí a necessidade de um período de adaptação de pelo menos 15 a 20 dias ou mais. Esta adaptação do atleta pode ser favorável ou desfavorável, dependendo de cada um.

O organismo para se defender da falta de ar (oxigênio), mobiliza um maior número de glóbulos vermelhos, para compensar na fixação do oxigênio. Esse maior número de glóbulos vermelhos vem acarretar a princípio uma desvantagem para o organismo não adaptado, pois o sangue mais viscoso (grosso), e o coração tendo que trabalhar mais, fica sobrecarregado.

O cérebro é o órgão do nosso corpo mais sensível à falta de oxigênio; vimos a quase totalidade dos nossos atletas (também os norte-americanos, para citar a melhor e mais numerosa equipe), até mesmo nas provas de velocidade ao completarem os percursos, caírem inconscientes, estendidos na grama, sendo que os tanques de oxigênio eram as únicas armas efetivas.

Os músculos, necessitam de oxigênio para combinar com a glicose e produzir energia, e quanto maior o trabalho do músculo, maior será o oxigênio requerido.

O atleta não aclimatado numa atmosfera rarefeita, em grande altitude, cansa-se mais facilmente.

Os trabalhos do professor sueco Christensen sugerem a criação de tabelas de recordes para o atletismo.

Assunto por demais controverso, seria absurdo aceitar tabelas de recordes no atletismo pela altitude, mesmo porque como acima ficou dito, se por um lado a pressão atmosférica é favorável, para determinadas provas de velocidade, por outro, existe o problema da adaptação do organismo do atleta. Esta adaptação, mesmo com alguns dias de antecedência das provas, poderá ser favorável ou desfavorável.

No caso da Cidade do México, nos pareceu francamente desfavorável aos atletas estrangeiros.

Os que pretendem desvalorizar o grande feito de Ademar devem tentar bater recordes em cidades de grandes altitudes, conseguindo ou não o desejado. E' preciso não esquecer que Ademar bateu o antigo recorde mundial do russo Sherbakow com enorme diferença, nada menos de trinta e três centímetros.

AS CORRENTES ATUAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

Pelo Capitão Aviador R. MOLLET, Secretário do Comitê Executivo do Conselho Internacional do Desporto Militar — Chefe do Serviço de Educação Física e dos Desportos da Força Aérea.

Tradução do Capitão PAULO BURLIER FONTES
Instrutor de Educação Física

Graças a uma iniciativa americana, foi criada e apresentada em 1946 o Conselho dos Desportos das Forças Armadas, constituído por um grupo de doze nações sob a presidência dos Estados Unidos.

Após a sua brilhante apresentação, o "Allied Forces Sports Council" passou por um curto período de declínio em virtude particularmente da demissão de alguns de seus membros. Abandonando a característica Inter-aliada, esta organização tomou um novo rumo em 1948 para tornar-se o CONSELHO INTERNACIONAL DO DESPORTO MILITAR.

O C. I. D. M. é um grupo constituído atualmente por dezenove nações: Argentina, Bélgica, Brasil, Dinamarca, Egito, Espanha, França, Grécia, Iraque, Itália, Líbano, Luxemburgo, Noruega, Paquistão, Países Baixos, Suécia, Síria, Turquia e Estados Unidos; espera-se, contudo, aumentar este número por novas adesões. Cada ano organizam-se campeonatos internacionais, não somente dentro dos diversos desportos inscritos no programa olímpico, mas ainda dentro da disciplina desportiva que lhes são próprios: os Pentatlos Militar, Aeronáutico e Naval. Essas competições desenrolam-se nos diferentes países segundo um calendário fixado pela Assembléia Geral, anualmente.

Ademais, o C. I. D. M. outorga um lugar de extrema importância sobre as questões de treinamento físico e patrocina a realização de jornadas de estudos,

laços de amizade existentes entre os diferentes países, reforçá-los e produzir novos.

Recentemente, o C. I. D. M. inscreveu no seu programa o estudo do desenvolvimento atual da Educação Física nas suas aplicações militares.

Uma ampla documentação foi reunida, emanada dos diferentes países membros. Ela compreende, principalmente, a apresentação dos princípios de organização, como também da descrição dos métodos aplicados nas Forças Armadas desses países.

O estudo comparativo dos organismos responsáveis pela preparação física militar no seio dos Estados-Maiores, assim como os meios utilizados para formar o combatente moderno, permitem libertar as **tendências atuais** da Educação Física e do Desporto Militar.

Estas tendências sugeriram ao redator as conclusões pessoais que foram o objeto do presente artigo.

NECESSIDADE DE UMA DEFINIÇÃO DOS TERMOS

"As causas de nossos erros provêm quase tôdas do emprêgo defeituoso das palavras."

(Flaubert)

Parece necessário definir as atividades físicas que são praticadas nas Forças Armadas.

Os vocábulos: Desportos, Treinamento Físico, Treinamento Físico Militar, são empregados. Frequentemente, termos diferentes designam uma mesma atividade. Isto resulta numa confusão nefasta à compreensão mútua. Ulteriormente essa confusão talvez conduza a uma organização defeituosa. A terminologia e a classificação seguintes são propostas:

— A Educação Física é uma ramificação da Educação Geral. A Educação Física dispõe de múltiplos meios, dos quais os principais são: a ginástica, as atividades fisiológicas de movimentação (marcha, corrida, natação), os jogos e os desportos.

— As Forças Armadas de um país têm, no domínio da Educação Física, duas missões especiais:

a) — Preparar os combatentes pelo "treinamento físico militar". A base existente é a estrutura da Escola onde a juventude que a frequenta é preparada física e moralmente antes de ingressar no serviço militar.

b) — Contribuir para o desenvolvimento do movimento desportivo, fato social universal, pelo desporto militar. A base existente é o arcabouço do Clube Desportivo, sendo êste a célula da Federação desportiva.

Podemos dizer que o ramo militar da Educação Física compreende duas ramificações principais: o treinamento físico militar e o desporto militar.

ORDEM DE PRIORIDADE

Os organismos militares, diretores de Educação Física, não podem, em nenhum momento, perder de vista ou modificar a ordem de importância das duas atividades fundamentais. O primeiro objetivo é o trei-



O ESTAGIO NA SUECIA — O grupo de sessenta oficiais de 15 nações executam uma sessão de Ginástica de Toros.

congressos médicos e estágios de informações, com o objetivo de fazer com que cada um aproveite a experiência de todos os outros.

Recebendo um grande apoio dos Governos e Estados-Maiores, estas manifestações são abertas a tôdas as Forças Armadas filiadas e igualmente franqueadas à participação periódica das Forças Armadas simpatizantes, que não tardam a dar suas adesões.

Em poucas palavras, todos criam o espírito desportivo internacional. O C. I. D. M. propõe manter os

namento físico militar. O desporto militar vem em seguida. Sobre o terreno do desporto a sanção que pune o menos adestrado é a derrota. Sobre o campo de batalha, é a morte.

TENDÊNCIAS ATUAIS DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

O Treinamento Físico Militar data da Primeira Guerra Mundial. Sua expansão resultou, entretanto, da Segunda Guerra Mundial. A Alemanha e a Grã-Bretanha desenvolveram doutrinas completas. Esses países inspiraram os sistemas atuais mais evoluídos. A idéia fundamental é a "INTERPRETAÇÃO da Instrução e do Treinamento Físico para a preparação rápida e racional do combatente".

Na conduta da Instrução militar ortodoxa, "Drill" ou exercício a pé, trabalho sobre o solo, acrescentamos presentemente a prática das "técnicas de combate". Agora se estuda, se desembaraça e se aperfeiçoa nas escolas de treinamento físico militar. Elas são ensinadas aos instrutores pelo pessoal instrutor de Educação Física. Os instrutores formam os soldados.

As técnicas de combate dão origem às pravas típicas do combatente moderno: os Pentatlos Militares.

AS TÉCNICAS DE COMBATE

As exigências sempre crescentes do combate moderno acentuam cada vez mais o fator humano.

A guerra desmembrou os Exércitos. Multiplicou as pequenas unidades, veio dar equipes especializadas para missões bem definidas.

Para o mesmo fato ela diminuiu o controle direto do combatente por seu chefe. Ela deixa o homem agir por si mesmo; ela o põe constantemente face ao peri-

go sem outra defesa do que aquela tirada do seu próprio corpo e de sua própria vontade. O treinamento preliminar terá em devido preparo esta resposta.

De outra forma, a guerra moderna transplantou o combatente. Este combate distante de seu país, em pátrias estrangeiras e sob climas a que não estão habituados. O terreno constitui um fator importante, reclamando do combatente uma formação rude, assim como uma adaptação rápida.

O fator "homem" e o fator "terreno" exigem um treinamento particular. O treinamento físico militar pela técnica do combate ensina e faz repetir no combatente um certo número de gestos fundamentais que poderão ser reproduzidos automaticamente nas situações onde repentinamente sua ação ofensiva ou sua própria vida podem depender de seu treinamento.

Assim o treinamento do combate corpo a corpo, técnica relevante do fator "homem", torna-se essencial.

Nas florestas da Birmânia, nas praias das ilhas do Pacífico, nos arrozais da Indochina, foram vistos os sucessos de pequenos grupos de homens, ágeis e silenciosos. O treinamento impele suprir os efetivos numerosos. A surpresa, sua ação decidida leva o combatente ao sucesso que depende do conhecimento do combate corpo a corpo, do tiro rápido, de um lançamento de granadas bem colocado.

* * *

Nas circunstâncias atuais do serviço em campanha (fator terreno) a noção da utilização mecânica completa e racional do corpo adquire enorme importância.

Tomemos um primeiro exemplo:

A resistência é uma qualidade essencial do combatente; ela depende não somente das qualidades fi-



EXEMPLO DE TÉCNICA — Aluno da "Ecole d'Infanterie d'Arlon" mostra a seqüência dos tempos para a partida de um lance.

sicas e de um bom treinamento preliminar, mas igualmente do grau de vontade do indivíduo. Donde o duplo aspecto fisiológico e psicológico.

A confiança em si deve ser criada incitando a cada soldado a aumentar suas possibilidades de resistência pelo conhecimento e a prática das técnicas corretas da marcha e dos movimentos.

A técnica correta repousa sobre a descontração e o ritmo, mas a técnica uma vez adquirida deve ser provada dentro das circunstâncias cada vez mais rigorosas e realistas. Sobre a rubrica "resistência" inscreveram-se então as técnicas de combate: marcha, movimento, corrida de obstáculos, percursos de orientação de dia e de noite, escaladas, progressão rápida em terreno difícil, coberto ou montanhoso.

Segundo exemplo:

O treinamento de um piloto é longo e dispendioso. Sua experiência é preciosa.

No curso de missões, em tempos de paz ou de guerra, os incidentes de vôo podem surgir a todo instante, colocando-o numa situação onde sua vida depende do conhecimento de uma técnica bem precisa.

Seu avião abatido, o piloto salta de pára-quadras. Se está sobre o mar, em tempo incrivelmente curto deve se libertar de seu pára-quadras antes de cair na água, receber um violento choque de entrada, voltar à superfície, inchar o bote e nele trepar.

É evidente que, se o piloto não conhece bem seu bote salva-vidas e se o mar estiver agitado, ele terá dificuldade em se salvar.



COMBATE CORPO A CORPO — Defesa contra um adversário armado de fuzil.

Por isso mesmo, na última guerra mundial, o domínio do treinamento físico militar se desenvolveu notavelmente.

O estudo e a prática das técnicas de combate tornaram-se parte integrante da instrução militar. Por uma aprendizagem progressiva e sistemática o combatente adquire as técnicas corretas dos gestos indispensáveis. Elas são então provadas no curso de exercícios cada vez mais rigorosos e realistas. A última aplicação é em combate.

O DESPORTO MILITAR

Etapas do desporto militar moderno:

— A guerra de 1914 prova a contribuição do desporto em manter o moral do combatente.

— Em novembro de 1918, criação, no seio do Exército inglês, do "Army Sports Control Board".

— Em 1919, o General Pershing (U. S. A.) cria em Paris os primeiros jogos inter-aliados.

— Em 1920, criação do "Challenge Kentish" (futebol) entre os exércitos inglês, francês e belga.

— Em 1946, em Francfort, criação do "Allied Forces Sports Council", pelo General Mac Narney (U. S. A.).

— Em 1948, em Nice, criação do "Counceil International du Sport Militaire" (proposta francesa).

— Em 1952, em Buenos Aires, criação da União Desportiva Militar Sul-Americana.

O desporto militar tem os seguintes objetivos:

— Contribuir para as boas condições física e psíquica do combatente.

— Aproveitar o tempo de serviço para iniciar o conscrito nos jogos ou desportos que melhor lhe convenha.

— Desenvolver o espírito de corpo.

— Favorecer a propaganda militar.

— Permitir ao atleta formado anteriormente continuar a prática de seu desporto e fazê-lo progredir.

O desporto militar deu nascimento ao desporto de massa, aos campeonatos nacionais militares, entre unidades e entre forças, aos confrontos internacionais militares (C. I. D. M., União Desportiva Sul-Americana, "Federation Sportive Militaires des Payses arabes). Seu melhor título de glória é a criação do desporto de massa. O desporto militar apresenta problemas às vezes delicados.

— A aceitação geral do desporto, o brilho e a facilidade relativa do desporto de representação põe em perigo de fazer esquecer a predominância essencial do treinamento físico militar. Um controle rígido tornou-se necessário a todos os escalões.

— A utilização de "vedetes" desportivas.

— As convenções com as federações desportivas civis.

DOCTRINA

Treinamento Físico Militar

O fato mais importante é a penetração definitiva do treinamento físico militar na instrução. Até 1940 a instrução física militar só era utilizada como ajuda para a instrução; depois de 1940, seguindo o exemplo alemão e inglês, as "técnicas de combate" foram estudadas nas Escolas de Educação Física para serem difundidas e aplicadas nos corpos de tropa.

Os resultados foram convincentes. Um estudo sistemático foi desde então seguido. Rapidamente as técnicas de combate aperfeiçoaram-se e foram adotadas na maioria dos exércitos.

A fase seguinte foi a da especialização. As Forças Aéreas empreenderam o estudo de uma educação física do pessoal navegante; a R. A. F., a Escola de Medicina da Aeronáutica, de Randolph Field USAF, o Exército do Ar Francês, a Força Aérea Belga, implantaram métodos próprios para assegurar a seleção, a formação e o divertimento do pessoal navegante.

Por sua vez, mais tarde, a Marinha seguiu o mesmo caminho e encontramos pela iniciativa italiana a criação do Pentatlo da Marinha.

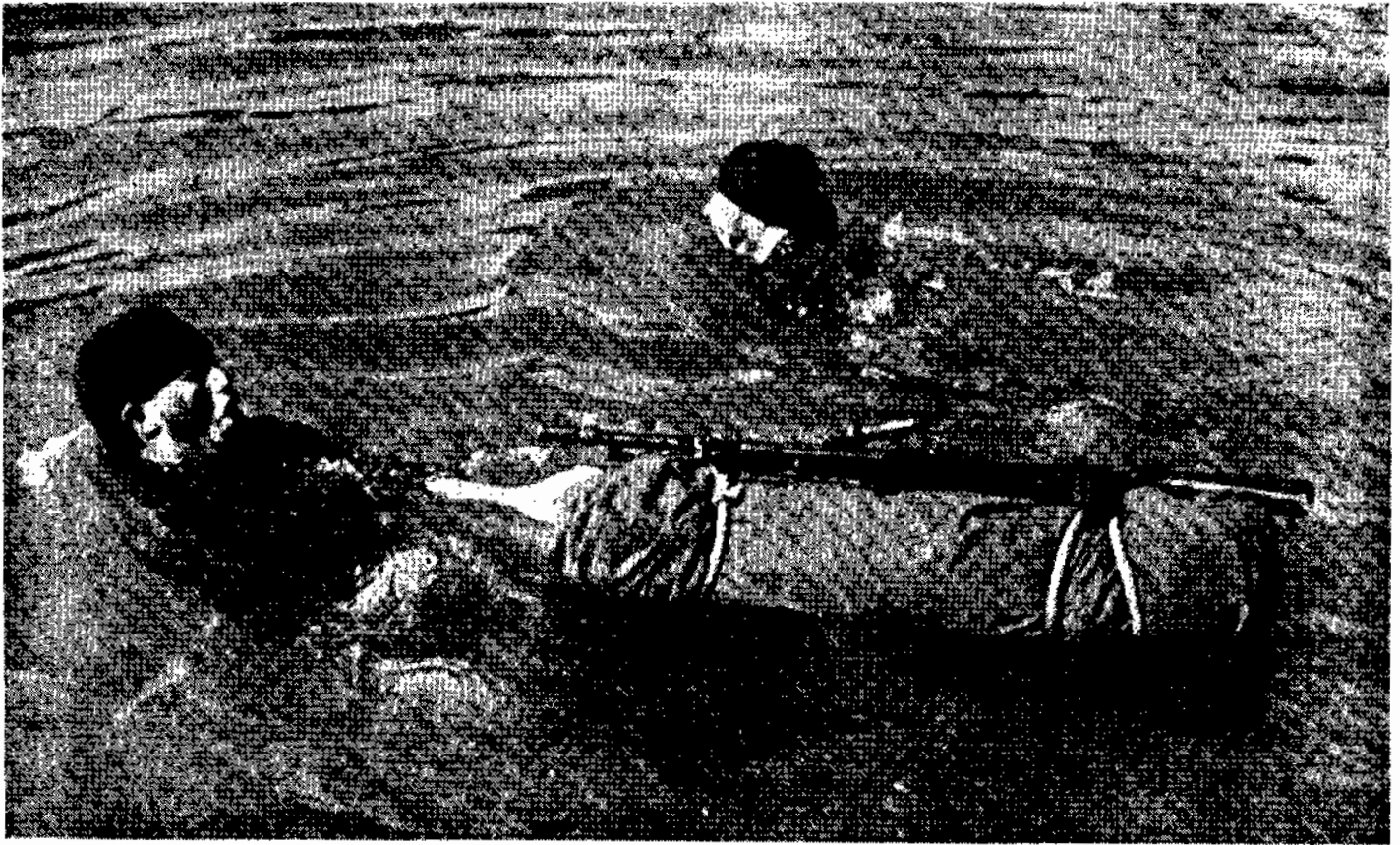
O quadro abaixo dá as principais técnicas de combate:

1) — Fator "HOMEM": combate corpo a corpo à base do judo, luta e boxe. Emprêgo das armas portáteis, tiro a distância reduzida e rápido, lançamento de granadas, etc.

2) — Fator "TERRENO": rusticidade; marcha, percurso, deslocamentos em qualquer terreno, escaladas, transposições, pista de obstáculos.

Os precursores foram os médicos, os fisiologistas, os biólogos. Os métodos foram propostos e estudados nas escolas e nos centros de medicina aeronáutica.

A mais frutuosa colaboração entre os Serviços de Saúde das Forças Aéreas e os Técnicos de Educação Física deu nascimento, de uma maneira muito rápida, a uma doutrina equilibrada e a uma prova de controle adotado: o Pentatlo Aeronáutico.



NATAÇÃO DE COMBATE — Militares treinam travessia em curso d'água evitando molhar suas armas e equipamento.

Utilização do terreno: marcha rastejante, marcha de quatro apoios, deitar, dissimulação, etc.

3) — Técnicas particulares: natação de combate, etc.

Salto em pára-quadras.

Nado no mar.

Adestramento nos botes salva-vidas.

Desembarque e embarque rápido de veículos em movimento.

* * *

O Pentatlo Militar coroa o treinamento submetido. Cada concorrente deve praticar as cinco provas seguintes:

- | | |
|--|-----------------|
| 1) — Tiro rápido a 200 metros | } Fator Homem |
| 2) — Lançamento de granadas:
prova de precisão
prova de eficácia | |
| 3) — Pista de obstáculos de 500 metros | |
| 4) — Natação com obstáculos: 50 metros | } Fator Terreno |
| 5) — "Cross-country": 8 quilômetros | |

FORÇA AÉREA

O fato mais importante é o nascimento do treinamento físico do pessoal navegante.

Contrariamente a bem das outras formas do treinamento físico que são de origem empírica, o treinamento físico do pessoal navegante é de origem científica.

A nova doutrina que deu nascimento ao Pentatlo Aeronáutico Internacional Militar, criado pelo Comandante E. Petit (França):

PROVAS	RESULTADOS
— Tiro rápido	{ — Utilitário — Tempo de reação — Estabilidade emotiva
— Basquetebol	{ — Visão periférica — Relaxamento
— Natação utilitária	{ — Confiança em si — Resistência a anoxemia — Utilitário
— Esgrima	{ — Tempos de reação — "Set" — Combatividade
— Percurso de evasão	{ — Treinamento profundo — Espírito de equipe — Desembarço — Vontade — Utilitário

O quadro a seguir resume os pontos procurados e os meios empregados:

TENDÊNCIAS DOUTRINÁRIAS

Pontos a Satisfazer	Qualidades Exigidas	Meios
Missão de vôo	Bom desenvolvimento funcional, muscular e nervoso.	Treinamento físico geral. Treinamento específico psico-fisiológico.
Missão de combate	Domínio nervoso. Estabilidade emotiva.	Síntese de exercícios.
Incidentes de vôo	Conhecimentos das técnicas de combate indispensáveis.	Orientação — Percursos de evasão — Adestramento em botes salva-vidas — Combate corpo a corpo.

PESSOAL

Constatamos a existência geral de um pessoal especializado para o ensino da educação física militar.

O pessoal compreende oficiais e sub-oficiais. Em todo lugar (salvo na Argentina) a maior parte do quadro é composta de sub-oficiais.

A formação, o estado e as possibilidades dos sub-oficiais monitores de Educação Física são sensivelmente os mesmos em tôdas as Forças Armadas.

Não acontece o mesmo para os oficiais. Nós encontramos:

— Oficiais de Educação Física verdadeiros técnicos, formados por estágios reduzidos.

Salvo na Grã-Bretanha e na Argentina, os Oficiais de Educação Física não têm carreira completa, possível no ramo "Educação Física" (na Argentina a carreira especializada não chega ao posto de tenente-coronel).

Nos outros países, os oficiais de educação física deixam em geral o ramo da educação física no momento em que são chamados a ocupar funções de oficial superior, ou, precisamente no momento em que êsses oficiais são mais úteis pela sua experiência e sua autoridade.

É certo que esta situação será a causa da perda de solidez nos sistemas do treinamento físico militar. A continuidade das ações pelo desenvolvimento da educação física militar sofre verdadeiramente. Convém encontrar igualmente a razão do retardo da procura científica no domínio do treinamento físico militar.

É preciso repetir com energia que o treinamento físico militar deve ser pensado, conduzido e controlado pelo oficial de Educação Física de formação universitária.

Isso implica para êste a possibilidade de uma carreira completa no ramo que escolheu. A solução se encontra no "Corpo de Educação Física", tal como existe na Grã-Bretanha, na Argentina e na Espanha.

Êste corpo deve ter sua doutrina, suas escolas, seu pessoal, suas tradições, sua insígnia.

FORMAÇÃO DOS SUB-OFFICIAIS MONITOR OU INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Geralmente êsse pessoal é formado numa Escola de Treinamento Físico Militar.

No que diz respeito a duração dos estudos, constatamos uma tendência nova. Antes de 1940, os estudos eram longos e contínuos, atualmente se encaminha a diminuí-los em cursos sucessivos muito intensivos, interrompidos por períodos de aplicação no seio das unidades. Êste sistema é aplicado na Grã-Bretanha e na França.

Um primeiro curso dá o certificado de "monitor-auxiliar" (4 a 5 meses), um segundo curso, ulterior, confere o de monitor (6 meses).

Na França e na Bélgica, particularmente, encontramos igualmente a formação de mestres d'armas ou mestres de desporto que se seguem em cursos suplementares de dois anos.

A seleção prévia é muito rigorosa, e os sub-oficiais assim formados constituem um grupo homogêneo com um alto valor profissional.

Recentemente uma outra tendência particular está sendo realizada. O princípio, em que o protagonista eminente foi o Marechal de Lattre de Tassigny, é o de que todos os sub-oficiais sejam, de fato, dirigentes dos assuntos de treinamento físico elementar. Aqui retornamos à tese da **Interpretação**, exposta anteriormente.

Duas conseqüências aparecem:

— Introdução nos programas de estudos do monitor de Educação Física o ensino das técnicas de combate: tiro, lançamento de granadas, natação de combate, incursões, etc.

— Criação de estágios de "Instrutor de Combate", reservado aos sub-oficiais instrutores. Êstes aqui se afastam da condição muito preciosa de colaboradores do quadro de Instrutor de Educação Física.

Em conclusão, pode-se dizer que a concepção atual do instrutor de Educação Física está completamente modificada. Suas atribuições são fortemente alargadas. O instrutor de Educação Física torna-se um dos agentes da formação do combatente.

O DESPORTO MILITAR

Não é sem interesse de eliminar o domínio do desporto militar, cuja concepção foi estudada anteriormente. O desporto militar consta atualmente:

— **De provas de contrôle do Treinamento Físico Militar que permitem verificar o grau de treinamento dentro das principais técnicas de combate:**

Encontramos principalmente:

- os Pentatlos (militar, aeronáutico e naval).
- os concursos de patrulhas militares com ski. (C. I. D. M.).
- as competições do gênero "Troféu Moscardo" (Espanha).
- os concursos de verão do Exército Suíço (Suíça).
- as marchas militares de Nimègue (Países-Baixos).

Nota-se, igualmente, que estas mesmas provas podem muito bem servir de provas físicas para o controle nas escolas ou nas unidades.

É suficiente fixar para cada prova o índice mínimo, escolhido judiciosamente após os resultados das provas internacionais.

As atividades que são praticadas nestes concursos constituem intrinsecamente excelentes meios de treinamento físico militar. Elas somente se tornam "desporto militar" pela forma de competição que foi criada. Parece, então, bem lógico, conservar-se nestas provas sua característica fundamental da atividade militar (equipamento, terreno, realismo, etc.). É normal igualmente excluir toda fórmula que releve o desporto especializado.

Exemplo: no Pentatlo Militar é lógico que a última prova, o "Cross-country", não se corra com uniforme de combate, mas sim com calção de ginástica e sapatos de corrida.

— De provas militares disputadas nos desportos relacionados no programa olímpico e que podemos classificar da seguinte maneira:

— Desportos que contribuem à Instrução do Combatente: tiro, corrida através campo ("cross-country"), natação, ski de fundo.

— Desportos que contribuem indiretamente à Instrução do Combatente: boxe, judo, esgrima, lutas, basquetebol, futebol, vólibol, remo, atletismo, ski de deslize, tênis de mesa.

A linha de conduta do C. I. D. M. na escolha de seu programa se adapta claramente na classificação proposta.

O programa desportivo do C. I. D. M. está construído em torno do meio fundamental que constitui os

pentatlos, as patrulhas de "ski" e eventualmente os percursos de patrulhas (fórmula suíça).

As outras competições são escolhidas de acordo com seu valor secundário e às vezes por razões de valiosa propaganda, como meio de "descontração" de um país recentemente membro.

Há poucas coisas a dizer da escolha dos desportos e do desenvolvimento dos programas. A maioria dos países adota a mesma fórmula lógica de competições sucessivas (fórmula piramidal). Pode, entretanto, existir um certo perigo de encobrimento de calendários pela superposição de competições excessivamente numerosas. A fórmula espanhola responde bem forte a esta situação. Certos desportos somente podem ser praticados até o escalão regimento, outros até região ou divisão. Somente algumas competições militares bem escolhidas se desenvolvem até a escala mais elevada (Pentatlos, Troféu Moscardo, Tiro, "Cross-country", Esgrima).

Esta fórmula parece feliz e poder-se-ia facilmente determinar os desportos que pertencem a cada estágio em função dos fins procurados e do desenvolvimento particular destes desportos. Somente as competições que coroam a instrução militar e aquelas que preparam diretamente a formação do combatente alcançarão o escalão nacional militar.

Esta solução oferece vantagens seguras:

— Difusão horizontal pelo aumento automático das equipes no seio das unidades.

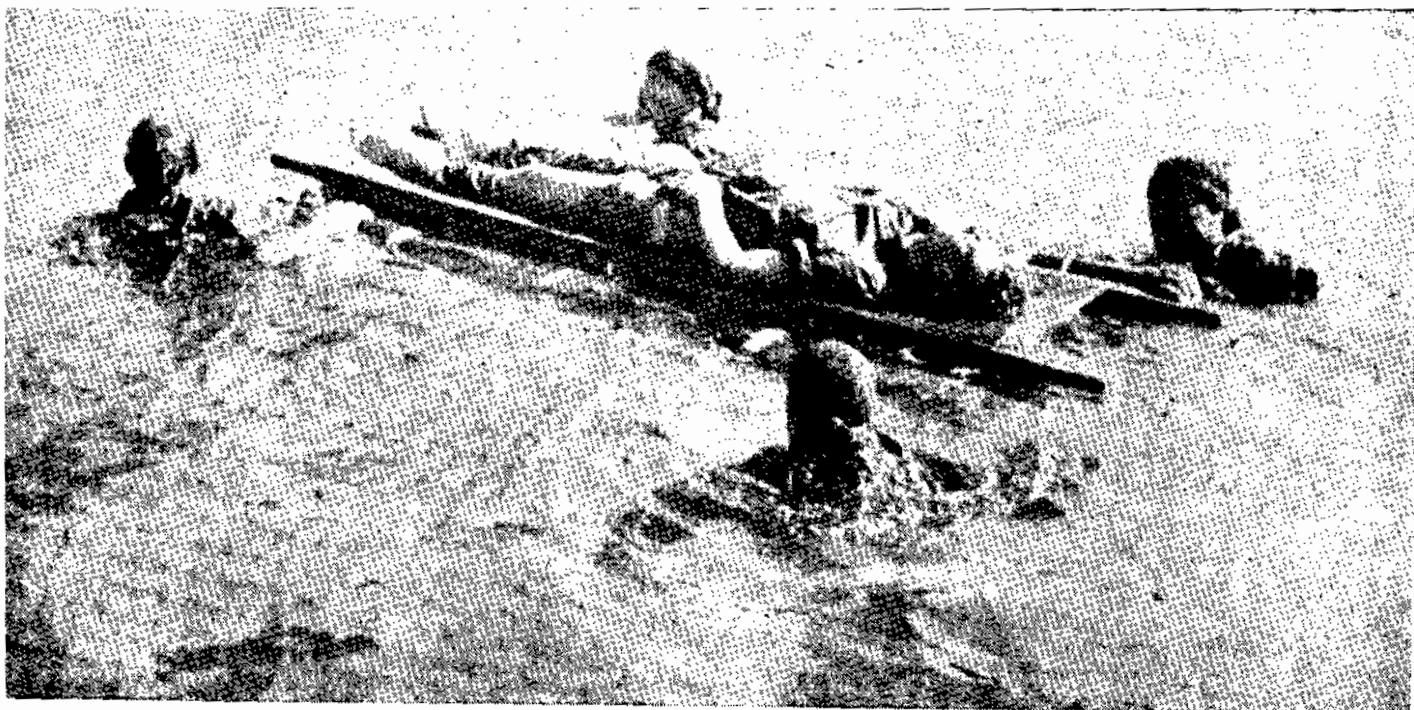
— Concentração dos esforços sobre as competições de "treinamento militar", de onde provém a ordem de prioridade.

— Preciosa economia de tempo e de dinheiro.

A fórmula dos Estados Unidos é parecida à fórmula espanhola.

A fórmula belga visa, ao mesmo tempo, o trabalho aprofundado para suas competições de massa reservadas aos militares que nunca praticaram o desporto antes de serem convocados e o trabalho de aperfeiçoamento para as competições reservadas aos atletas que tiveram uma experiência anterior.

Temos a registrar, igualmente, a penetração definitiva do desporto na vida do soldado pelas competições obrigatórias nas atividades essenciais: Pentatlo



NATAÇÃO DE COMBATE — Evacuação de um ferido utilizando uma padiola improvisada

Militar, Natação, "Cross-country". Os resultados são muito encorajadores.

- Participação impressionante às competições de massa.
- Interêsse dos chefes.
- Desenvolvimento do espírito de corpo.
- Propaganda notável para as Fôrças Armadas.
- Descoberta de novos talentos.

UTILIZAÇÃO DOS CAMPEÕES DESPORTIVOS ("Vedetes" desportivos)

A concepção francesa, tal como ela é, definida numa instrução sôbre a "orientação da prática dos desportos nas Fôrças Armadas", parece muito judiciosa: "Com o fim de favorecer um trabalho profundo, convém evitar desde o princípio o reagrupamento em certas unidades de campeões desportivos". Com efeito julgou-se mais aproveitável utilizar-se o campeão na vida militar, designando-o como monitor do aperfeiçoamento dos camaradas menos dotados, do que constituir verdadeiros compartimentos desportivos, onde os melhores especialistas se encontram agrupados e cujos sucessos, por mais lisonjeiros que possam ser, sômente refletem imperfeitamente o trabalho profundo que poderia ter sido efetuado.

O PROGRAMA DESPORTIVO E O MORAL

"Um soldado sem moral é como um fuzil sem cartucho".

Uma boa condição física, um bom conhecimento das técnicas de combate não constituem uma garantia absoluta. Para formar o combatente verdadeiro, existem outras condições que elevam o caráter mental e social do indivíduo e que não podem ser expressas em termos físicos ou fisiológicos: — SÃO A DISCIPLINA E O MORAL.

A DISCIPLINA pode ser definida como uma obediência obrigatória a uma autoridade exterior. É uma condição absolutamente essencial para obter a ação coordenada de um grupo de homens.

O MORAL pôde ser definido como um sustentáculo de contrôle da sua conduta pessoal nas circunstâncias exteriores que impõe uma grande tensão como uma obediência a uma autoridade interna, isto é, vinda do próprio homem.

Resumindo, o moral é uma disciplina pessoal. Melhor que a disciplina, o moral determina um tipo de conduta mais estável.

Uma contribuição importante ao estabelecimento do moral e à sua manutenção, é a prática dos desportos competitivos.

A concepção da Aviação Naval Americana é, sôbre este capítulo, nitidamente revolucionária. Para expor sua atitude, ela coloca em paralelo a concepção da prática do desporto recreativo e a concepção que ela preconiza:

Desportos Recreativos	Desportos Militares Educativos
Jogos recreativos.	Jogos rudes e viris.
Jogar por prazer.	Jogar para ganhar.
Espírito desportivo e senso social	Formação do combatente.
Diversidade e livre escolha dos desportos.	Orientação na escolha.
Esfôrço medido.	Esfôrço máximo.

O CONTRÔLE

O treinamento físico e o desporto militar são, portanto, definitivamente entrosados na Instrução do Combatente:

a) — Na aplicação de tóda jovem e nova doutrina, tóda mudança deve ser evitada. Um entusiasmo intempestivo pode anular o progresso de uma causa justa. É preciso um contrôle de Treinamento Físico e do Desporto Militar.

b) — Noutra parte os múltiplos esforços, às vêzes exigentes, a participação de um programa desportivo completo não estão sem repercussão. Esta aqui pode conduzir ao super-treinamento ou ainda a agravação de doenças latentes.

O contrôle do treinamento físico e do desporto militar fixa os objetivos seguintes, empregando os meios apropriados:

Objetivos	Meios
1. Assegurar uma instrução completa e equilibrada.	Entrosamento dos programas. Escolha judiciosa dos meios.
2. Entrosamento mais completo no treinamento físico-militar.	Tornar confiante o pessoal instrutor e o quadro da Educação Física.
3. Determinar as modificações e melhoramentos.	Visitas de contrôle. Retôrno trimestral.
4. Verificar a condição física do pessoal militar.	Estágios. Testes.
5. Fiscalizar as repercussões do treinamento físico sôbre a saúde do pessoal que a êle está submetido.	Provas físicas militares obrigatórias. { Visita médica regular. { Radioscopia. { Ficha médico-desportiva.

O CONTRÔLE MÉDICO DESPORTIVO

Relativamente poucos exércitos possuem um sistema de contrôle médico-desportivo.

Entretanto, encontramos exemplos interessantes na Argentina, Bélgica, Itália e Luxemburgo.

O meio utilizado é a ficha médico-desportiva.

A tendência atual comporta:

— A escolha de provas funcionais de um emprêgo fácil e de um valor **seguro**. A prova de Martinet é reconhecida insuficiente para as pessoas treinadas.

Entre as boas provas funcionais é preciso citar: o "step-test" (Universidade de Illinois) e o "progressive radio step-test".

A simplicidade da ficha para execução de todos os coeficientes (valor pouco seguro, trabalho longo).

O PRIMEIRO ESTÁGIO DE TREINAMENTO FÍSICO-MILITAR

A fim de comparar os métodos de treinamento físico-militar empregados nas Fôrças Armadas, países membros do C. I. D. M., a delegação belga submeteu à Assembléia Geral, em 1951, um projeto de organização de um Estágio Internacional reservado aos oficiais especializados nestas questões.

Êste projeto foi guardado e aprovado na sua totalidade.

(CONCLUI NA PÁGINA 36)

*O Exército Sueco ofereceu hospitalidade a êstes oficiais nas instalações do magnífico Instituto de Desportos de Bosen, próximo a Estocolmo, e colocou à disposição da Comissão de Direção os meios materiais indispensáveis.

O primeiro Estágio Internacional de Treinamento Físico Militar se desenrolou de 17 a 30 de maio de 1954.

O sucesso da participação foi considerável. Cinquenta e quatro oficiais, representantes de quinze nações, se inscreveram imediatamente.

Tôdas as despesas da organização foram cobertas pelo C. I. D. M., enquanto que a U. S. A. F. e a Força Aérea Real Neerlandesa puseram generosamente à disposição dos organizadores um avião DC-3 a fim de assegurar o transporte das delegações nacionais mais afastadas da Suécia (Turquia, Portugal, Egito, Síria, etc.).

O quadro de professores também reflete o notável espírito de cooperação internacional próprio do C. I. D. M.

O diretor dos cursos era belga, enquanto que cinco oficiais (americanos, dinamarqueses, franceses e suecos) repartiam-se nos cursos principais. Quinze conferencistas, personalidades eminentes de seus respectivos países no domínio do Treinamento Físico Militar, expuseram, sucessivamente, as concepções, aplicações e resultados obtidos nas Forças Armadas respectivas.

Ademais, durante toda a duração do estágio organizou-se uma exposição permanente dos livros e manuais especializados editados nos países participantes.

Durante quinze dias, num espírito notável de entusiasmo, de grande camaradagem, cursos práticos e teóricos sucederam-se alternadamente com exercícios de dia e à noite, nos campos vizinhos.

O estágio foi honrado pela presença do senhor Chefe do Estado-Maior Geral da Força Armada Sueca,

enquanto que os senhores adidos militares da Dinamarca, da Itália e da Noruega deram a honra da sua visita.

Os resultados foram convincentes. Cada um pôde levar uma ampla colheita de ensinamentos teóricos e práticos; cada um pôde, à vontade, proceder a estudos e investigações comparativas sobre os métodos modernos de Treinamento Físico Militar, mas, sobretudo, cinquenta e quatro oficiais de quinze nações diferentes puderam viver juntos, intensamente e alegremente durante duas semanas, descobrindo que êles estavam impregnados do mesmo ideal e de uma mesma fraternidade.

Conclusões

Parece que o ramo militar da Educação Física encontra-se no centro de uma evolução, apresentando os seguintes caracteres:

1.º — O treinamento físico militar torna-se parte integrante da instrução do combatente. Não há mais separação nítida entre a “instrução” e a “educação física”.

2.º — O desenvolvimento da resistência torna-se uma preocupação constante do comando. Esta preocupação é provocada pela extrema mecanização das Forças Armadas.

Os métodos de treinamento atlético são aplicados pela aquisição da rusticidade.

3.º — A adaptação do treinamento físico às particularidades das Forças Armadas deu nascimento a aplicações extremamente sedutoras, principalmente nas Forças Aéreas.

4.º — O desporto militar conheceu um crescimento exuberante, será necessário, entretanto, mantê-lo nos limites razoáveis e principalmente submetê-lo a serviço do objetivo final: “**Formar combatentes**”.

5.º — A criação de competições estritamente militares: Pentatlos Militar, Aeronáutico e Naval.

AS ATIVIDADES DO SERVIÇO ESPECIAL

Cap. VIRGÍLIO DA VEIGA

O T-21-205 grupa em cinco as atividades do Serviço Especial: os trabalhos manuais, os desportos, a biblioteca, a música e as diversões.

A divisão é bastante racional e bem fundamentada.

Para a sua aficiente aplicação, há dois aspectos, em cada uma delas, que o Oficial do Serviço Especial não pode deixar de considerar: o aspecto passivo, para a assistência, e o aspecto ativo, para os seus executantes. Toda atividade do Serviço Especial deve satisfazer, tanto os que as executam, como os que as assistem — uma reunião de atletismo não pode ser organizada desprezando-se a atração da assistência, um “show” de soldados não pode ser programado atendendo-se, exclusivamente, as preferências dos seus artistas. O interesse e o prazer, pedras fundamentais de qualquer atividade recreativa, devem ser despertados em ambos os partidos.

O interesse é essa entidade que dirige tudo o que fazemos e o que pensamos. O Professor Penna Marinho (Curso de Fundamentos e Técnica de Recreação do M. T. I. C.) conceitua o interesse como sen-

do a relação de conveniência recíproca e momentânea que se estabelece entre o sujeito e o objeto. Com isso, êle estabelece que o interesse não está no sujeito, porque o mesmo sujeito não se interessa por todos os objetos, nem no objeto, porque o mesmo objeto não interessa a todos os sujeitos; que a relação é recíproca, porque o objeto só interessa ao sujeito quando êle é suscetível de se deixar interessar por êsse objeto, e momentânea, porque o mesmo objeto só interessa ao indivíduo em determinados momentos de sua vida e sob determinadas condições.

Êsse conceito deve entrar sempre nas considerações do Oficial do Serviço Especial, ao organizar um programa de atividades. Êle não deve nunca considerar a eficiência de uma atividade pela capacidade de interessar que ela possua, mas sim na disposição física e mental de seus soldados para recebê-la, devendo saber qual o momento psicológico indicado para aplicar êste ou aquêle tipo de atividade.

Não basta, porém, que a atividade desperte o interesse do soldado. Para que ela cumpra sua finalidade, é preciso que a satisfação

dêse interesse lhe proporcione prazer. Não adianta despertar, com uma falsa propaganda, o interesse do soldado, se a atividade não fôr programada, de modo que a sua execução lhe proporcione prazer. A decepção e o tédio produzirão um ambiente de descrédito para as atividades futuras.

O prazer se manifesta pelo desejo de permanência das causas que o produzem. O prazer de qualquer atividade existe, até o momento em que não se deseja, nela, continuar. Por isso o Oficial do Serviço Especial deve cuidar para que a aplicação de qualquer atividade por êle programada não sature o interesse dos seus soldados, para que o desprazer, nêles, não se estabeleça. Um “show” com duração superior a duas horas é de êxito duvidoso, mais de uma partida de futebol numa reunião de jogos não é, também, aconselhável.

A eficiente aplicação das atividades previstas pelo T-21-205 não pode prescindir, entre outras, das considerações, aqui, apresentadas. Sem a sua observação, o Oficial do Serviço Especial conduzirá ao fracasso qualquer atividade que êle se proponha realizar.

A PARTICIPAÇÃO DO BRASIL NO PAN-AMERICANO DO MÉXICO

Cap. CARLOS TINOCO RIBEIRO GOMES

(Instrutor da E. E. F. E.)

Realizaram-se em março próximo findo, na Cidade do México, os II Jogos Desportivos Pan-Americanos, competição máxima do Desporto nas Américas.

O Brasil fêz-se representar em várias modalidades desportivas, saindo-se relativamente bem, tendo em vista a pressa com que foram organizadas as diversas representações e o pouco tempo de treinamento. Deve ser levado ainda em consideração o tempo exíguo que tiveram nossos representantes para a indispensável aclimação, pois a Cidade do México encontra-se a mais de 2.000 m acima do nível do mar.

Enquanto os argentinos lá chegaram com um mês de antecedência, alguns de nossos atletas tiveram que entrar em ação com menos de uma semana de estada no México.

Indiscutivelmente, a nota máxima foi dada por Ademar Ferreira da Silva ao vencer a prova de salto triplo com a espetacular marca de 16,56 m, recuperando o recorde mundial da especialidade.

Em seguida colocaremos o peso meio-pesado Luiz Ignácio, que conseguiu a segunda medalha de ouro de nossa representação ao levantar brilhantemente o campeonato da categoria, vencendo na final ao argentino Escalante.

Ressaltaremos ainda no box a brilhantíssima segunda colocação de Waldemar Adão, na categoria dos peso-pesados e o terceiro lugar de Celestino Pinto nos meio-pesados. No halterofilismo conseguimos uma medalha de prata, graças à soberba atuação de Bruno Barabani, que conquistou o segundo lugar na classe pesada.

Como resultados de vulto temos ainda a destacar o espetacular 7,84 m de Ari Façanha de Sá no salto em extensão, constituindo-se em novo recorde sul-americano e o excepcional tempo de 20,8 s de José Telles da Conceição nos 200 m rasos, também novo recorde sul-americano. Pena que o nosso grande velocista não pudesse confirmá-lo na final, pois este resultado foi obtido nas semifinais.

Ainda no atletismo podemos destacar as terceiras colocações de José Telles da Conceição no salto em altura, Wilson Gomes Carneiro nos 400 m com barreiras e as quartas colocações de Fausto de Souza no salto com vara, perdendo apenas para os americanos, e Edgard Mitt no "Steeple-chase".

Na parte feminina do atletismo, nosso melhor resultado deveu-se à grande campeã do salto em altura Dayse Jurdelina de Castro, que conseguiu a segunda colocação na prova, com um salto de 1,59 m.

Destacamos também a terceira colocação de Wanda dos Santos nos 80 m com barreiras. Na natação não fomos felizes, pois com algum destaque, tivemos apenas as quartas colocações conseguidas por Nelson Ferreira nos 200 m, nado de peito, e João Gonçalves nos 100 m, nado de costas.

Nos saltos ornamentais tivemos um quarto lugar de Maria Carlota Rodrigues, na plataforma de 10 m, e no ciclismo tivemos também um quarto lugar conseguido por Anésio Argêntão nos 1.000 m contra relógio.

No ténis tivemos atuação destacada na parte feminina, graças às nossas jovens e promissoras tenistas

Ingrid Metzner e Maria Ester Bueno, que conseguiram respectivamente as terceira e quarta colocações no campeonato de simples e a terceira colocação no campeonato de duplas.

No Pentatlo Militar também não fomos felizes, pois conseguimos apenas a quarta colocação por equipe, e nosso melhor homem ficou em décimo lugar na classificação individual. Ressentiram-se nossos pentatletas de uma melhor aclimação.

Em vólibol nossas equipes masculina e feminina finalizaram em terceiro lugar, classificação que pode ser considerada boa, tendo em vista os jogos seguidos e o pouco número de reservas que levamos. Deve ser ainda lembrado que os jogos foram disputados em melhor de cinco, inclusive os do campeonato feminino. É interessante notar que em um ou dois jogos nossa equipe feminina, após estar vencendo por 2 x 0, perdia por 3 x 2, evidenciando a falta de preparo físico para suportar o esforço exigido.

Em basquetebol finalizaram nossas duas equipes também em terceiro lugar, devendo-se ressaltar que a equipe masculina terminou empatada em primeiro lugar com os argentinos e americanos, pois venceu aos primeiros e perdeu para os segundos, descendo para o terceiro posto pela decisão da cesta "average".

Finalmente no pólo-aquático finalizamos também no terceiro posto, lutando, porém, de igual para igual com os argentinos, detentores do título e com os americanos, que ficaram com a segunda colocação e a quem chegamos a vencer no primeiro jogo. Isto vem evidenciar a melhora acentuada por que vem passando ultimamente nosso pólo-aquático.

Em resumo, concluiremos que, apesar de todos os fatores contrários, incluindo a própria viagem, feita em quatro dias, nossa participação foi proveitosa e obtivemos melhores resultados que nos I Jogos Pan-Americanos, realizado em Buenos Aires.

A Missão Social da Educação Física

Prof. ALFREDO COLOMBO

(Diretor da Divisão de Educação Física do M. E. S.)

(Aula inaugural dos Cursos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos.)

É com prazer que vos falo neste nosso ambiente são, de rara cordialidade, nesta nossa Escola de Educação Física, nesta nossa comunidade, na qual, como disse o conceituado Prof. Carneiro Leão, "Robinson Crusoe, se fôsse real, seria monstruoso", pois monstruoso é o ser isolado do grupo, da sociedade.

O individuo deve ser encarado como reflexo da sociedade, e a sociedade como reflexo da atuação individual de seus componentes.

Vale a sociedade o que valem os seus membros. Devemos, portanto, procurar soluções adequadas para a melhoria das condições de vida do homem, o que afinal se resume na educação.

A Educação Física tem como qualquer outro aspecto da educação, em sua orientação doutrinária, em suas bases técnicas, em sua evolução, acompanhado sempre as idéias sociais vigentes em cada estágio da civilização. Ela é mutável, cambiante como o próprio meio em que se desenvolve, estando, pois, em relação íntima com a dinâmica social.

Em cada uma das etapas de sua evolução houve uma tendência para excluir os aspectos considerados menos importantes, tendo sua ação limitada por uma perigosa unilateralidade de conhecimentos. Em certa ocasião foi unicamente anatômica, fisiológica, mais tarde enveredou exclusivamente para o campo psicológico e, outras vezes, o que foi pior, deixou-se dominar por uma preocupação muito estreita: o sexo, a idade, a técnica. Observe-se, também, que no afã de procurar certos objetivos específicos das atividades físicas, os especialistas esqueceram-se, algumas vezes, o princípio e o fim de suas atividades, isto é, o SER HUMANO INTEGRAL.

Pela simples observação das predileções do tipo de atividade física poderemos concluir do grau de civilização e de cultura de cada época, de cada região, de cada país.

Nessa observação verifica-se que a Educação Física tem seguido uma rota traçada pela filosofia dominante em cada fase da civilização, na direção do ideal, do Nirvana, do bem-estar da comunidade.

O exercício físico nasceu instintivamente com o homem. A Educação Física nasceu quando o homem compreendeu a necessidade do desenvolvimento físico.

Uma simples incursão pelo setor da arte e das letras antigas nos revela a influência da Educação Física nos modelos perpetuados na limpidez do mármore e nos belos monumentos literários.

É na riqueza da, estatuária que sobressaem aqueles belos atletas, onde se verifica o culto da forma, numa demonstração singela de que a preocupação dominante na prática do exercício físico era anatômica — formar belos animais, cantados e louvados por proadores e poetas. Tivemos, então, a Educação Física, com a missão de não só formar belos animais, como, também, de inspirar escultores e poetas.

Peças maravilhosas que adornam os museus da Europa e encantam os olhos dos turistas, atestam a força inspiradora da Educação Física de então — o Discóbolo de Miron, o Gladiador Combatente do Lou-

vre, o Apoxiomeno do Vaticano e muitos outros mármores de riqueza inigualável.

Páginas de encantamento são aquelas escritas por Homero, Virgílio e Píndaro. Enquanto os escultores nos possibilitam ver a Educação Física em ação, estes, os poetas, nos enlevam, com suas descrições resplendentes de imaginação, de ritmo e de poesia.

O canto XXIII da ILÍADA, onde Homero canta a corrida de bigas, o pugilato, a luta, a corrida a pé, o duelo, o lançamento de disco, oferece passagens fascinantes e cuja leitura não posso me furtar de aqui fazer: "... prêmios para os vencedores na corrida: uma caldeira de prata lavrada, fabricada por artifices sidônios, superior a qualquer outra, de tal modo era bela, e de uma capacidade de seis medidas.... Aquiles a ofereceu como prêmio para aquele que corresse mais velozmente. Para o que chegasse em segundo separou um magnífico boi e para o último meio talento de ouro. Depois disse estas palavras: "Que se levantem os que irão disputar estes prêmios". Imediatamente adiantou-se o veloz Ajax Oileu; depois o engenhoso Ulisses, e, por fim, Antiloco, filho de Nestor, que na corrida venciu a todos os jovens. Postos em fila, Aquiles lhes indicou o percurso. Logo começaram a correr e Oileu tomou a dianteira, se bem que Ulisses o seguisse mui de perto. Quanto dista do peito o fuso que uma mulher formosa volteia em suas mãos, enquanto enrola o fio de novelo, tendo-o constantemente junto ao seio, tão próximo a Ajax corria Ulisses; este pisava as pegadas daquele antes que o pó caísse nas mesmas e a sua ofegante respiração o alcançava

ALUNAS DA E. N. E. F. D. REALIZANDO TRABALHO FÍSICO, DENTRO DO CONCEITO SOCIAL EDUCATIVO



na cabeça tão próximo dele corria. Todos os aqueus aplaudiam os esforços que fazia Ulisses, desejoso de alcançar a vitória, e o animavam com suas palavras. Mas quando faltava pouco para chegar ao fim, Ulisses invocou com todo o coração a deusa Minerva, a dos brilhantes olhos: "Ouve-me, e sê-me favorável, dando a meus pés mais ligeireza". Escutou-o a deusa, e tornou seus pés tão ligeiros como o haviam sido nos melhores tempos de sua juventude. E quando ambos heróis chegavam ao fim, Ajax deu um escorregão caindo ao solo. Ulisses, aproveitando-se disso, passou e conseguiu o primeiro prêmio".

Acrescente-se a Homero a obra de Virgílio, que na ENEIDA em seu V canto descreve a luta, o arremesso do dardo, a corrida, o remo.

Em sua evolução, a Educação Física tem sofrido as mais variadas modificações, no tempo e no espaço, obedecendo, naturalmente, à Lei do Ritmo que influí em todos os setores da vida.

Num dado momento se inflama a paixão de um povo pelo desporto, paixão essa que parecia adormecida. A um período de dissolução, segue-se um período construtivo e êste cederá lugar ao período precedente. O romantismo se alterna com o classicismo. Ontem a fé era quase exclusivamente dedicada ao culto de Minerva — o pensamento — mais tarde foi transferida para o culto de Hércules — a ação. Minerva reaparecerá, por sua vez, mas Hércules não será sepultado para sempre. É a lei do Ritmo que faz com que volte a ser encarado como novidade aquêle exercício físico que se considerava ultrapassado.

O conceito anátomo-fisiológico dá lugar ao conceito social educativo. A Educação Física deixa de encarar o indivíduo isoladamente para conduzi-lo como elemento de um grupo, de uma sociedade.

Já Platão dizia: "Não somos nem espírito, nem animal, mas um conjunto de ambos".

A Educação Física oferece condições para a plena realização da personalidade humana e isso dentro de um perfeito clima democrático que permite ao indivíduo o desenvolvimento de tôdas as suas qualidades e o seu ajustamento à sociedade, pois todos os indivíduos têm necessidades comuns que procuram satisfazer em grupos.

Para São Tomás de Aquino a tendência do homem a viver em grupo se encontra não somente na esfera de suas emoções, senão, também, em seus poderes superiores. O homem racional procura sua felicidade na sociedade. Necessita de outros para satisfazer suas necessidades físicas, espirituais e intelectuais.

Não podemos nos esquecer de que o homem é, por natureza, um ser social.

São Tomás define a sociedade como uma "união de homens com o objetivo de realizar algo em comum". Existe um fim comum. A sociedade é algo real, porém, sua realidade procede da relação de seus membros. Os homens são a causa material da sociedade. A causa formal da sociedade é a unidade social que a distingue.

O objetivo geral ao viver em sociedade é o desenvolvimento da personalidade humana.

Chegamos, pois, à etapa em que a Educação Física procura atender à necessidade funcional do indivíduo e ao interesse legítimo da sociedade.

A medida que a sociedade se diversifica numa multiplicidade crescente de setores, é necessário que os



OUTRO FLAGRANTE DE ALUNAS DA E. N. E. F. D. REALIZANDO UM TRABALHO FOLCLÓRICO

processos educativos visem a complexidade da vida presente e preparem para as possíveis surpresas e dificuldades dos dias futuros. Devemos, pois, visar uma educação que atenda, a um tempo, interesses, aptidões e possibilidades individuais; necessidades e solicitações sociais.

As atividades físicas incluídas numa sessão de Educação Física possibilitam a suprema felicidade de dar a outros as condições que favoreçam o bem-estar e ao mesmo tempo receber os benefícios dessa melhoria do grupo social. Dar e receber são determinantes importantes no campo social.

Na Educação Física o resultado imediato é o aperfeiçoamento individual, porém o remoto, o futuro, é o aprimoramento social.

O valor individual de cada membro de uma comunidade é que vai determinar o valor dela mesma. Esse valor que é a soma de tôdas as qualidades individuais tem como dominante a saúde, pois é a saúde aquilo que primeiramente se procura em Educação Física. Procuramos a harmonia de formas, de proporções, porém, com maior ênfase buscamos o perfeito equilíbrio das funções orgânicas.

O desajustamento social provocado pela saúde precária, pelo alcoolismo, pelo tabagismo, é corrigido com êxito com a prática das atividades ginásticas e desportivas, onde a exploração do espírito de competição e o ideal de superação só podem ser satisfeitos, atingindo o sucesso, mediante o respeito a sagrados preceitos higiênicos e a abstinências várias.

Atualmente é comum, num clube desportivo, encontrarmos maior número de rapazes não-fumantes e isso se deve ao hábito que contraíram de não fumar. A essa atitude os rapazes são levados não pelos rigores das proibições e, sim, e principalmente, porque se venceram de que para brilhar em determinada modalidade desportiva, necessária é essa abstinência.

A prática adequada dos exercícios físicos, por si só, já contribui de forma acentuada para a aquisição e manutenção da boa saúde, porém, essa prática deve atender a uma série de preceitos higiênicos, de vestuário, alimentação, repouso, etc., que, quando seguidos, resultam na melhoria das condições sociais da comunidade.

O homem nos dias que correm deve ser preparado para atividades que resultem em benefício da comuni-

dade e, como esta exige ação, execução, fica justificando o cuidado com o corpo, da mesma maneira que o cuidado com o espírito.

Em vez da preocupação da cultura essencialmente do espírito, empenhamo-nos hoje no preparo do homem para as atividades produtivas que redundarão na riqueza do País e na consolidação da nacionalidade. Da política sem finalidade objetiva passamos ao terreno da procura do bem-estar social.

Num auditório onde é tão numeroso o elemento feminino não poderemos deixar de dizer como a Educação Física influi sobre a mulher que, em nossos dias, não se atém, somente, às frivolidades sociais e, sim, participa da luta pela vida, se recreia em atividades mais sadias que lhe asseguram a saúde e lhe equilibram os nervos, pela euforia natural que emana da prática do exercício físico.

As mulheres de hoje, em seu aspecto desportivo, na harmonia de suas formas e proporções, na elegância de seus gestos, na cadência e no ritmo de seu andar, refletem bem a influência da Educação Física, da prática desportiva, da vida sadia ao ar livre.

Um aspecto social que deve ser ressaltado é o da importância que tem a Educação Física na solução do problema sexual em face dos internatos. É assunto que deve ser encarado com toda a naturalidade, sem artificialismos, sem hipocrisia, pois, como disse L. Brito, em seu livro "A questão social nas prisões", "A moral individual e coletiva, criada artificialmente pelo homem, contraria, amiúde, as manifestações desse instinto, que, assim, se recalca no fundo do subconsciente". Necessitam os internos de derivativos para suas mentes carregadas de imagens inadequadas. Nenhum derivativo é melhor que as atividades ginásticas, as atividades desportivas, que têm a virtude de atuar como válvula de segurança, possibilitando ao indivíduo expandir-se livre dos regulamentos disciplinares.

A variedade de movimentos, a ativação da circulação, da respiração, a transpiração, o ato de gritar, de rir, redundam numa agradável sensação de fadiga que excita o apetite e possibilita um sono tranqüilo, afastando da mente dos jovens, para um plano secundário, o desejo sexual.

A evolução social de uma comunidade é afetada por vários fatores como, por exemplo, as relações com grupos vizinhos.

Os certames desportivos sul-americanos são organizados com o objetivo de manter essas relações e fortalecer os laços de boa-vizinhança.

Ainda no mês de setembro último, quando se realizou, em São Paulo, o V Campeonato Sul-Americano de Basquetebol, tivemos um exemplo magnífico do valor do desporto como elemento de aproximação dos povos, de fortalecimento dos sadios laços de fraternidade. Não ignoram as senhoras e os senhores que o Equador e o Peru vivem num latente estado de guerra, algumas vezes marcados por choques armados. Difícil tem sido para os países chamados a dirimir a crise, evitar a guerra afetiva entre esses dois irmãos sul-americanos. Pois bem, no referido certame, dentre as equipes participantes estavam as do Peru e do Equador que, por um desses caprichos do destino, quando do deslocamento de suas terras para o Brasil, viajaram no mesmo avião, sem que qualquer membro das duas delegações, atletas ou dirigentes, trocassem o mais simples cumprimento e, sim, olhando-se com rancor e mesmo provocação.

Após a chegada das duas equipes a São Paulo, eu, que dirigia aquele certame, tomei conhecimento desse estado de coisas e fiquei imaginando o que seria o jôgo

entre as mesmas. Maior foi minha apreensão quando fui procurado por elementos da pequena colônia equatoriana, residentes em São Paulo, que me pediam que os árbitros peruanos não atuassem nas partidas em que participassem seus conterrâneos. Nessa ocasião ouvi uma série de críticas ásperas aos incas e mesmo promessas de demonstrações hostis às atletas peruanas.

Em face disso programamos a partida entre essas duas equipes para os últimos dias do certame. Nisso andamos certos, pois, a vida em comum num mesmo prédio, onde foram alojadas todas as equipes, vários passeios coletivos, reunião social onde cada equipe se exibiu com canções e danças típicas, enquanto as demais batiam palmas ritmadas, possibilitaram uma competição leal, se bem que renhida, onde vencidos e vencedores se confraternizaram entre abraços, beijos e lágrimas. Isso prova o que disse Steiner: "As transformações sociais se operam muito mais como consequência indireta das multiformes atividades humanas do que como resultado direto da orientação consciente do homem".

É nas grandes cidades, como o Rio de Janeiro, que a organização social põe em evidência os desajustamentos que dificultam o controle social. Imigrantes de todas as partes do mundo, das mais variadas religiões e raças aqui aportam, influenciando na alteração das tradições e na adoção de novos modelos. A heterogeneidade dos elementos torna difícil a unidade de ação. Aí mais uma vez surge a Educação Física que, pelo desporto, atenua esses males, modificando mesmo inteiramente o quadro.

Nos jogos finais dos dois campeonatos mundiais realizados no Rio — o de futebol e o de basquetebol — a não ser os naturais dos dois países que foram adversários da equipe brasileira, todos os demais, nacionais e estrangeiros confraternizados, vibraram e sofreram com o desenrolar e o desfecho das partidas. Foi com verdadeira emoção e real satisfação que vi e ouvi um português e um italiano gritando, aplaudindo, estimulando a equipe nacional no recém-findo certame de basquetebol.

O ajustamento social, que é difícil por outros meios, encontra na atividade física o elemento justo, acertado para a sua perfeita solução.

As diferenças de classes, os preconceitos de raça não encontram guarida na Educação Física. Nos Estados Unidos, onde existe uma linha divisória entre brancos e pretos, esse preconceito é posto abaixo quando organizam as suas equipes olímpicas, onde os pretos e os mestiços têm proporcionado o prazer das mais retumbantes e significativas vitórias, fazendo alçar, inúmeras vezes, no mastro da vitória, a bandeira estrelada.

A integração do estrangeiro que, em geral, tende a grupar-se em certas zonas, colônias ou quarteirões, constitui um dos maiores problemas para os países deste continente sul-americano. São de Dawson e Gettys as seguintes afirmações: "O processo de conseguir ajustamentos é invariavelmente acompanhado de maior ou menor desajustamento pessoal. Às vezes os ajustamentos nunca chegam a ser completos e a ter socialmente os resultados desejados". Entretanto, encontramos na Educação Física o elemento fundamental e preponderante para a real integração e assimilação do estrangeiro. Por meio de clubes desportivos, competições, atividades de grupos, o imigrante vai, pouco a pouco, sendo envolvido da nova esfera social, esquecendo-se de sua origem estranha.

A influência da Educação Física e dos desportos não só na instalação de centros da comunidade social,

como em seu funcionamento e sua utilização prática é inigualável.

Foi em busca da Educação Física que o homem criou e praticou os desportos que possibilitaram, também, a instalação de clubes, núcleos de aproximação dos homens.

A atividade física, que era a princípio um privilégio dos deuses da mitologia grega, foi, mais tarde, permitida às elites de atletas, de nobres, sendo, porém, vedada às massas. De uma atividade que era praticada por um reduzido grupo, para gáudio da multidão que passivamente se recreava, chegamos aos nossos dias, em que esse tipo de recreação ainda predomina. Assim, o exercício físico e o desporto se democratizaram, se estenderam às massas, abrindo oportunidade a todos. Nos clubes, nas praias, nas montanhas, nas escolas, todos têm possibilidade da prática sadia e higiênica dos desportos. Grande parte da nossa população, numa demonstração de sua maturidade, aproveita essas oportunidades com o objetivo de aperfeiçoar as qualidades físicas, valorizando-se individualmente, valorizando a coletividade.

É a preocupação com a coletividade, com o seu bem-estar, o que caracteriza, perfeitamente, a importância social da Educação Física nos tempos que correm.

A Educação Física atinge, assim, novas metas, procura novos horizontes, expande, aumenta suas pretensões e seu campo de ação.

Atingimos um estágio bem mais avançado na Educação Física, pois, da prática de um desporto individual — a capoeiragem — no século passado, chegamos ao desporto de grupo, onde o espírito de equipe é estimulado e se instala.

No desporto, a intimidade da competição estimula os sádios e fortes laços da equipe que unem, fundem os seus integrantes num sólido bloco, onde a solidariedade, a camaradagem, a lealdade são desenvolvidas, contribuindo estas para a formação do caráter da mocidade, para a instalação de uma consciência corporativa, e o sentimento da coletividade.

O desporto congrega os indivíduos que, impulsionados por um interesse comum — a equipe de determinada modalidade desportiva, a busca do aperfeiçoamento físico — reúnem-se em associação, que é parte integrante de uma sociedade da qual é reflexo e na qual atua fortificando-a, pois, nada há de social que não seja primeiramente individual.

É na prática dos jogos e dos desportos coletivos que o espírito de disciplina, a solidariedade, a cooperação são desenvolvidos. Nessas atividades cada indivíduo trabalha pela causa comum — a vitória do seu grupo. Aí não se conhecem os pronomes eu, tu, êle, mas nós, vós, êles.

Observando-se a situação da nossa Educação Física escolar, vemos que ela não se utiliza de todos os valiosos meios de que dispõe para alcançar os seus objetivos, não proporcionando assim o estímulo adequado preconizado por Decroly.

Cresce dia a dia o número de novos ginásios e colégios, que era de 831 em 1945 e passou a cerca de 2.000 na atualidade. Isso se deve a uma certa importância que tem sido dada ao ensino de grau médio e, principalmente, ao aumento da população urbana.

A valorização sem limites dos imóveis, a falta de áreas livres, tornam cada vez mais difícil a prática dos exercícios físicos nas instalações de colégios situados em certas zonas nas grandes cidades. É de notar que são justamente os jovens que vivem nesses bairros os que mais necessitam da atividade física, pois, como já denunciou eminente psicólogo, o desaparecimento dos

quintais e áreas livres de certos bairros cariocas estão resultando numa enfermidade chamada "neurose de apartamento".

Os nossos estabelecimentos de ensino secundário não dispõem de instalações capazes de atraírem, por si sós, o aluno para a prática do exercício físico. Todos nós sabemos que esse estímulo é função do ambiente e, Lourenço Filho confirma, quando diz: "Ambiente psicológico e ambiente material. Cadeiras cômodas, livros atraentes, quietude, calma, convidam à leitura. Utensílios e ferramentas, matéria-prima, convidam à construção. Uma pista bem lançada convida a correr".

Nas poucas instalações dos nossos colégios difícil é, e praticamente ineficiente, a realização de sessões de ginástica. A prática de ginástica atraente requer instalações, aparelhos, com boa apresentação, seguros, limpos. O piso deve ser asseado e adequado à execução dos exercícios nas posições deitado, ajoelhado e sentado. Pois bem, os programas de trabalho dos nossos colégios dão prioridade à ginástica. O local, o ambiente, as instalações e mais a atividade eleita não convidam o aluno ao trabalho físico que êle sente necessidade biológica de realizar. Vemos então o seguinte: o aluno, principalmente dos colégios da zona sul da cidade, procurar por todos os meios fugir das sessões de Educação Física escolar e ir para a praia e para o clube, onde faz muito mais do que se lhe pede.

Aí está uma missão social da Educação Física escolar que, infelizmente, ainda não foi alcançada, isto é, levar o aluno à prática do exercício físico e habituá-lo à vida ativa, à vida ao ar livre.

Daqui endereçamos um convite às entidades públicas, ao Governo, aos particulares e aos especialistas, a fim de que, para solução desse importante problema da Educação Física da nossa juventude, realizem, em suas cidades, em seus bairros, um esforço comum em benefício de seus filhos, dos filhos de seus vizinhos, dos filhos de seus amigos, dos filhos deste nosso Brasil.

Essa é mais uma missão social da Educação Física.

Influência dos Desportos no Desenvolvimento das Qualidades

Cap. ARMINDO DE CARVALHO

(INSTRUTOR DA E. E. F. E.)

Quando falamos em Desportos, quer individuais, quer coletivos, logo nos vem à mente, a idéia de competição e com esta, lutar e vencer. No meio militar, isto tem uma grande importância no preparo do combatente pelo seu valor moral, se quisermos firmar mais este conceito, basta responder à seguinte pergunta: — Na disputa de um desporto, o que nos faz empregar todas as forças? — É o desejo da vitória, a vontade de vencer e assim estaremos lutando para vencer e isto nada mais é, o que fazem os combatentes no campo da batalha. Mas já que falei que os desportos têm influência nas qualidades morais, não poderia deixar de citar as qualidades físicas e intelectuais. Sobre as qualidades físicas, que são inúmeras, considero porém de maior valia, a força, a resistência e a agilidade. Nas qualidades intelectuais, raciocínio rápido, atenção descentrada e imaginação. Observando as qualidades acima, vemos hoje, que qualquer pessoa, tanto civil, como

militar, para adquiri-las, precisa ser antes de tudo um verdadeiro desportista. Estes precisam obedecer a certos deveres para conseguir em sua orla social aquilo que mais precisamos — o respeito. Para isto, enumerarei alguns deveres que constantemente aparecem no desenvolver de qualquer desporto. Nas diversas ocasiões, o competidor:

- Deve jogar sempre com honestidade.
- Deve jogar com interesse e ardor do início ao fim da partida.
- Deve manter o seu sangue frio.
- Deve jogar pelo prazer do jogo e pelo êxito do quadro.
- Deve cooperar durante o jogo com seus companheiros.
- Deve observar rigorosamente as regras de treinamento.
- Deve obedecer às ordens do técnico ou capitão.

- Deve animar seu quadro em todas as situações e aplaudir o adversário quando for merecedor.
- Deve respeitar os juizes e demais autoridades, aceitando as decisões sem protesto ou demonstração de desagrado.
- Deve esperar que os juizes sejam rigorosos na aplicação das regras.
- Deve portar-se de acordo com seus ideais superiores.
- Não deve desrespeitar os outros com palavras de baixa moral.
- Não deve abandonar a partida antes do seu término.
- Quando amador, não jogar por dinheiro, ou outro prêmio como recompensa.
- Não deve abusar de sua constituição física.
- Não deve fazer aposta de dinheiro no seu quadro para demonstrar sua lealdade pelo clube.
- Não deve tratar seu adversário como inimigo, e sim como visita.
- Não deve injuriar, nem culpar, os juizes da partida.
- Não deve diminuir o adversário, para ser elogiado pelos espectadores.

Quando ganha:

- Deve ser generoso e modesto.
- Não deve fazer alarde procurando diminuir o adversário.

Quando perde:

- Não deve demonstrar sua contrariedade, nem justificar a derrota.
- Deve felicitar o adversário, reconhecer seus méritos e aprender a corrigir as suas próprias faltas técnicas.

